



Arta de a face SEX

Drumul de la sărut la extazul sexual

Visele tale despre plăcerea sexuală sunt pe cale să devină realitate. Vârsta sau prejudecățile nu te mai pot opri să devii partenerul perfect și să trăiești plăcerea intensă pe care dragostea și sexul o pot oferi.

- Dezvoltă-ți magnetismul sexual și învață secrete pe care doar puțini le cunosc
- Cum să devii irezistibil, fascinant și de neuitat
- Cum să depășești blocajele și inhibițiile

sexuale

- Cum să ajungi la orgasme multiple
- Cum să descoperi punctul C (atât de sensibil) al femeilor
- Creșterea plăcerii sexuale cu ajutorul tehnicii și pozițiilor Kama Sutra

Arta *de a face sex* este un ghid pentru cei care doresc să-și îmbunătățească viața sexuală. Poate deveni prietenul și sfătuitorul tău și multe dintre întrebările tale despre sex își vor găsi rezolvarea cu ajutorul sfaturilor și al micilor găsi în această carte.

Mabel **1** - am *firt? se a face*

SK

Tap Tantra ama șutra

Traducere de Cora Radulian și Radu Biriș

Teora

Sex and the Perfect Lover - Tao, Tantra and the Kama Sutra

2006 Teora USA LLC

Translated from SEX AND THE PERFECT LOVER:

TAO, TANTRA AND THE KAMA SUTRA 004 by Mabel **1** - am Llewellyn Publications

ISBN 10: **1** - 59496- 074- 7

ISBN 13: 978- 1- 59496- 074- 1

Principiul partenerului ideal

Cel care cunoaște oamenii este înțelept.

Cel care se cunoaște pe sine este luminat.

Cel care-i învinge pe ceilalți este tare.

Cel care se învinge pe sine este puternic.

Cel care este mulțumit de ceea ce are este bogat.

Cel care acționează cu hotărâre are puterea voinței.

Cel care-și păstrează funcția va rămâne în memoria celorlalți vreme îndelungată.

Cel care-și păstrează influența va trăi și dincolo de moarte.

— Dao de - țzin, 33

Cuprins

Mulțumiri

Prolog

Introducere

Partea I: Pregătirea pentru iubire

1. Plăcerea în sensul daoist și polaritatea sexului

2. Calea supremă: principiul evoluției spirituale prin Tantra

3. Divinitatea interioară, autocunoașterea și calea daoistă...

4. Zeița și calea către inimă

5. Spațiu sacru și tehnici de meditație

6. Puterea gândului în principiul magiei sexuale

7. Energia și mișcarea erotică

8. Dansul erotic

9. Orgasmul exploziv

10. Corpul și culorile sale

11. Imaginarea plăcerii divine

12. Cum se ajunge la culmea extazului

13. Pregătirea pentru adevărata Kama Sutra

14. Kama Sutra: arta de a fi amanți ideali

Partea a II - a: Materializarea iubirii

15. Artă sexualității sacre și practicarea acesteia

16. Plăcerea unei relații bune

17. Inteligența erotică

18. Calea sexuală și orgasmele multiple

19. Poziții pentru actul sexual descrise în Kama Sutra

Partea a III - a: Intensificarea dragostei

20. Descoperirea atracției erotice

21. Călătorind pe hărțile dragostei

22. Tehnici pentru a deveni tandru

23. Legea atracției sentimentale și punerea ei în practică...

24. Folosiți cunoștințele Dao pentru a deveni un partener irezistibil

25. Tehnici pentru un prim contact sexual perfect și eficient.

26. Utilizarea parfumurilor și-a masajului pentru creșterea plăcerii

27. Afrodisiace: hrana plăcerii

28. Zonele corpului și cum să le stimulați energiile cu ajutorul mâinilor

29. Magie sexuală

30. Relații de dragoste

31. Libertatea: darul dragostei

32. Formule pentru tandrețe

33. Cum să-ți găsești sufletul pereche

34. Partenerul ideal face dragoste cu sufletul și cu trupul...

Concluzie

Epilog

Mulțumiri

Soțului meu Greg, iubirea vieții mele. El face ca toate fanteziile mele de femeie să devină realitate. Mă inspiră și mă ajută zilnic să mă dezvolt, într-o atmosferă de fericire și înțelegere. Un partener extraordinar, un și mai bun prieten și un amant perfect.

Maestrilor spirituali care m-au învățat să îmi trezesc sinele interior și să-mi dezvolt sensibilitatea, în special Maestrului Meishu Sama.

Dedic această carte femeilor și bărbaților, pentru a le da posibilitatea de a se dedica, începând din această zi, luării deciziei hotărâtoare de a învăța să se lase iubiți, fără conflicte și în libertate totală. Împărtășindu - vă ideile cuprinse în această carte, umila mea intenție este ca iubirea, în întreaga ei perfecțiune, să devină o parte a vieții noastre și să ne dea tuturor puternica ei binecuvântare.

Alte cărți scrise de Mabel 1 - am ioue hay detrds de tu nombre? (Llewellyn, 2003)

El amante perfecto (Llewellyn, 2003)

Tocando el cielo con las manos (Latino, 1999)

Mano a mano con tu sabio interior (Latino, 1999)

El don de la diosa (Mega Libros, 1999)

Tus guardianes y protectores de cada dia (Latino, 1998)

(Que es el vampirismo? (Planeta, 1997)

Las zonas erroneas de tu signo (Perfil, 1997)
Cambie su destino (Perfil, 1997)
Sanacion con tus Angeles (Vinciguerra, 1995)
El sueño del amor (Llewellyn, 2004)
Ser angelical (Llewellyn, 2005)
Despre autoare



Mabel Iam a captat interesul și-a câștigat inimile a milioane de telespectatori și ascultători de radio din America Latină datorită adresării sincere și călduroase. O sursă de încredere pentru sfaturi practice, recunoscută în țara sa natală, Argentina.

Mabel își croiește acum drum și pe piața românească.

Dornică să împărtășească și altora cunoștințele sale, această personalitate consacrată prin emisiuni la radio și TV este autoarea a numeroase cărți, pe subiecte de la astrologie până la sexualitate. Ultima ei carte de succes, *ioue hay detrds de tu nombre?* a câștigat în 2003, la târgul de carte Book Expo America, din Los Angeles, premiul Latino Literary Book pentru cel mai bun ghid.

Arta de a face sex este traducerea ultimei cărți scrise de Mabel, *El amante perfecto*, un ghid

practic, care vă ajută să deveniți partenerul perfect. Zece procente din drepturile de autor pentru această carte vor fi donate unor organizații dedicate „agriculturii ecologice”, o tehnologie care produce alimentele în mod natural, fără a folosi niciun fel de îngrășămintă chimice sau pesticide. O mare parte din producția acestor ferme este donată celor aparținând unor categorii defavorizate.

Interlocutoare apreciată, Mabel predă în cadrul unor seminarii și ateliere de lucru pe teme cum ar fi alchimia, chemarea îngerilor, imaginarea creativă, tehnici Dao orientale, psihoastrologie, magie sexuală și Tantra. Mabel este invitată în mod sistematic la posturile de radio Miami Uno și Cadena Azul. Scrie regulat articole pentru reviste internaționale de prestigiu și-a apărut în programe TV cum ar fi. De Mananita, la Telemundo, și Despierta America, la Univision.

Psihoterapeut recunoscut și consilier pentru președinți și celebrități, Mabel Iam a câștigat mai multe premii prin munca ei, inclusiv premiul Mercosur Research în 1999.

Formidabila energie și sfaturile înțelepte ale lui Mabel s-au reunit într-un amestec armonios de terapii exotice și o abordare modernă a autoajutorării. Adresa site-ului ei Web este www.Mabeliam.Com.

Prolog

Oricine preamărește Viața nu știe nimic despre Viață – și de aceea are Viață.

Oricine nu preamărește Viața încearcă să nu-și piardă Viața – și de aceea nu are Viață.

Oricine preamărește Viața nu acționează și nici nu are un scop. Oricine nu preamărește Viața acționează și are un scop. Oricine preamărește Iubirea acționează, dar nu are un scop. Oricine preamărește Dreptatea acționează și are un scop. Oricine preamărește ritualurile acționează și, atunci când cineva nu-i răspunde, face gesturi cu mâinile și-i atrage atenția.

De aceea, o dată ce Calea s-a pierdut, rămâne Viața.

O dată ce Viața s-a pierdut, rămâne Iubirea.

O dată ce Iubirea s-a pierdut, rămâne Dreptatea.

O dată ce Dreptatea s-a pierdut, rămâne Ritualul.

Ritualul este loial, credul, slab și reprezintă începutul confuziei. Cunoașterea acumulată este scânteia Căii și începutul prostiei.

De aceea, omul vertical rămâne onest și nu se găsește printre cei slabi. El trăiește în Ființă, nu în strălucire.

O respinge pe aceea și o ia pe aceasta.

— Dao de – țzin, 38

Introducere

Scopul acestei cărți este să prezinte tehnici care-i vor permite cititorului să ajungă la starea de extaz prin intermediul amorului fizic. Utilizând terminologia tipic europeană, autoarea încearcă să ofere învățăceilor un ghid explicit, pentru ca aceștia să poată înțelege, experimenta și urma Calea pe care o vom numi *Arta de a face sex*.

În acest scop, am integrat elemente care își au originea în înțelepciunea culturilor antice care au căutat și au conceput diverse căi de a atinge fericirea și plăcerea prin armonia trupului și-a spiritului. Învățăturile pe care le oferim din belșug au rezistat trecerii timpului și insuflă în noi scopul lor de a păstra vie flacăra care intensifică pasiunea și iubirea într-un cuplu.

Energia iubirii este exprimată prin sex, prin relații, la nivel spiritual și în întregul univers al ființei. Oricine simte că are o viață îndeplinită din toate punctele de vedere poate depune mărturie pentru natura divină a acesteia.

Fiecare dintre noi își poate transforma existența, putând ajunge să aibă o viață îndeplinită. Pentru a atinge însă acest scop, avem nevoie de cunoaștere interioară și de tehnici care să ghideze natura noastră umană și să ateste întregul ei potențial divin.

În aceste pagini, îndrăznim să evidențiem calea supremă care conduce către limanul plăcerii și al inimilor noastre. Plăcerea și îndeplinirea se găsesc în fiecare aspect al existenței noastre, ca o

lumină interioară punctiformă ce poate fi reflectată în fiecare moment al desfășurării relațiilor noastre, creând astfel posibilitatea divină de a naște o iubire care se dezvoltă constant.

1

Pregătirea pentru iubire

Din cauza Acelu(e)ia, cerurile s-au înseninat.
Din cauza Acelu(e)ia, pământul s-a întărit.

— Dao de - țzin, 39

1

Plăcerea în sensul daoist și polaritatea sexului

Dao: principiile yin și yang în sex

Când o femeie se împreunează cu bărbatul pe care - 1 iubește, întreaga putere magică a universului este integrată în acest act, care produce ca urmare miracole în ceruri și pe Pământ.

Uniunea dintre principiile feminin și masculin

Deși este imposibil să cunoaștem cu exactitate care este originea filosofiei daoiste, se știe că în jurul anului 500 î.Hr. Învățăatul Lao - țz i-a studiat și adunat o serie de principii de bază într-o carte pe care o cunoaștem astăzi sub denumirea de *Dao de - țzin*.

La fel cum scopul filosofiei daoiste este de a propovădui adoptarea căii supreme către autocunoașterea ființei umane, scopul filosofiei de viață a unui cuplu este să integreze iubirea cu relațiile sexuale și să unească energiile masculină și feminină.

Reprezentarea principiilor daoiste

Dao este unitatea a doua principii, yin și yang. Simbolul pentru yin și yang este un cerc împărțit în două jumătăți printr-o linie în formă de S, una

dintre jumătăți fiind neagră, iar cealaltă jumătate albă.

Cercul reprezintă unitatea universului, constând din aspectele yin (negre) și din aspectele yang (albe), inseparabile în fiecare manifestare a întregului, în fiecare jumătate se găsește un cerc mai mic, de cealaltă culoare, ceea ce înseamnă că fiecare principiu conține germenul celuilalt. La apogeul manifestării și expresiei, fiecare principiu se schimbă în opusul său polar, astfel încât forța eternului echilibru să poată acționa.

Echilibrul Universului depinde de polaritate

Conform gândirii daoiste, Universul este produsul polarității existente în cadrul unității primordiale: odihnă și mișcare, contractare și expansiune, comprimare și împrăștiere, mișcare înapoi și mișcare înainte. De la cele mai simple și mai caracteristice manifestări până la cele mai complexe și mai generale, fiecare ființă exprimă această polaritate primordială. Relația dintre yin și yang stă la baza existenței tuturor viețuitoarelor care populează universul.

Filosofia daoistă se bazează pe căutarea echilibrului și pe integrarea forțelor energetice contrare, complementare una alteia.

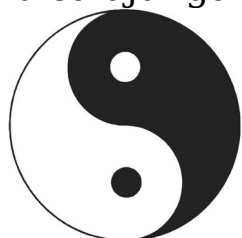
Yin și yang

Energia yin reprezintă femininul: pasivitatea, noaptea, umiditatea, frigul, apa și luna. Femeia, cu toate secrețiile și fluidele ei sexuale, constituie o esență yin care asigură protecția necesară ce permite spermei bărbatului să devină embrion.

Femeia conține o rezervă inepuizabilă de

energie yin, care este activată prin excitație erotică. Orgasmul feminin întărește energia vitală, îmbunătățește sănătatea și prelungește tinerețea.

Deoarece potențialul sexual al unei femei este mai mare din punct de vedere energetic și este în mai mare măsură neîngrădit, aproape toate textele pe acest subiect pun mai mult accentul pe educarea bărbatului, pentru ca ambii parteneri de cuplu să ajungă la același nivel de satisfacție.



Simbolul pentru yin și yang

Energia yang reprezintă masculinul: acțiunea, ziua, uscăciunea, soarele și focul. Sperma bărbatului este un dar nativ de preț, sursa sănătății fizice și a energiei vitale a bărbatului. Această energie vitală se va diminua până la compensarea printr-o cantitate echivalentă de energie feminină yin și de aceea bărbatul trebuie să încerce să satisfacă femeia de fiecare dată când are contact sexual cu ea. Astfel, vor beneficia unul de celălalt în timpul fiecărui act sexual: bărbatul își va întări esența vitală, iar femeia își va stimula și intensifica esența yin.

Conform gândirii daoiste, caracteristica sexuală a principiului yin este excitarea mai lentă, dar aceasta înseamnă de asemenea că o femeie va renunța mai greu în momentul în care are nevoie

de un plus de stimulare sexuală. Din contră, caracteristica sexuală a principiului yang este excitabilitatea rapidă, ceea ce-i permite bărbatului să ajungă numaidecât la plăcerea maximă.

Bărbatul trebuie să învețe să prelungească actul sexual fără să ajungă la orgasm, pentru ca ambele energii să se unească și să fuzioneze. Prelungind perioada în care penisul său rămâne în interiorul femeii, îi va absorbi acesteia energia yin care, la rândul ei, îl va revitaliza.

Când forța yang a bărbatului și forța yin a femeii se unesc, ei produc viață în univers.

Plăcerea infinită

Există exerciții fizice și mentale care permit unui cuplu cu probleme sexuale să atingă un echilibru. Aceste tehnici străvechi sunt foarte eficiente pentru oamenii care joacă roluri de rutină, stereotipe sau conservatoare în relațiile lor sexuale, ceea ce în final va duce la o scădere a dorinței sexuale.

În primul rând, îndrăgostiții ar trebui să se străduiască să dezvolte tandrețea sentimentelor lor și să se exprime prin dezmierdări reciproce. Fiecare dintre parteneri trebuie să-l mângâie pe celălalt încet și cu delicatețe, cu sensibilitate yin. Procedând astfel, nu participă numai gura și degetele, ci întregul corp, inclusiv acele părți care de obicei nu sunt explorate erotic.

În timp ce partenerii se mângâie unul pe altul, ambii ar trebui să se concentreze pe imaginea mentală a unui soare care îmbrățișează luna cu razele sale de lumină - două energii vitale fiind

astfel integrate.

Bărbatul ar trebui să excite femeia până când ajung amândoi la umiditatea maximă în zonele lor eroge ne la resimțirea acestei senzații yin, a sosit timpul să intervină principiul yang, când bărbatul penetrează femeia până când cuplul ajunge să simtă plăcerea maximă.

Încheind actul sexual într-o stare de extaz, partenerii trebuie să aștepte câteva minute și să permită corpurilor lor să se relaxeze complet. Când ajung în această stare de odihnă, în timp ce se țin de mână și se sărută, partenerii ar trebui să vadă cu ochii minții imaginea pământului unit cu cerul.

Dacă îndrăgostiții reîncep să se mângâie reciproc, pot deveni din nou excitați și pot relua actul sexual de mai multe ori pe zi.

Dacă partenerii de cuplu fac aceste exerciții zilnic pentru o perioadă de timp, își vor armoniza cu succes energiile yin și yang și vor trăi cea mai euforică întrupare a iubirii.

2

Calea supremă: principiul evoluției spirituale prin Tantra

Tantra: o altă cale spre plăcerea sacră

Arta intimității în dormitor constituie apogeul emoțiilor umane și include Calea Supremă.

— *Vishvasara Tantra* Cuvântul *tantra* a rezultat prin unirea cuvântului – rădăcină *tan*, care înseamnă „a extinde, a mări”, cu sufixul *tra*, care desemnează un instrument. Prin urmare, *tantra* este un instrument pentru dezvoltarea

conștiinței în vederea accederii la esența sinelui, precum și la potențialul necunoscut al fiecăruia, care poate fi stimulat și valorificat.

Disciplina Tantra, sau Tantra yoga, s-a dezvoltat prin intermediul ritualurilor, practicilor și meditațiilor descrise în diferite cărți sacre din India.

Aceste cărți, scrise cu mai bine de 2000 de ani în urmă, cuprind dialogurile dintre zeul hindus Shiva, „puterea pătrunzătoare a energiei concentrate”, și soția acestuia, Shakti, care reprezintă forța creatoare feminină, numită uneori „puterea Tantrei”. În Tantra, universul este viu. De la cea mai îndepărtată stea și până la cea mai mică particulă subatomică, în toate sălășluiește o formă de conștiință. Universul este o combinație de conștiință și energie. În practică, acest mod de a privi lumea conduce la respectul pentru toate formele de viață, atât animale, cât și vegetale. Când cineva vatămă orice formă de viață, acest lucru dăunează propriei vieți – ecologia ia astfel dimensiuni cosmice.

Pentru cuplurile care caută o cale cu totul diferită de a stabili o legătură în doi și de a păstra vii iubirea și pasiunea vreme îndelungată, Tantra oferă câteva instrumente foarte importante.

Sexul tantric nu promite rezultate imediate – nu este o tehnică „la minut” de asimilare a unor aptitudini sexuale deosebite, însă pentru cuplurile care doresc să-și îmbogățească relația poate elibera un tip de energie special, care sporește armonia, intensifică plăcerea sexuală și

favorizează apropierea în cuplu. Sexul tantric poate crea o senzație de comuniune extraordinară între parteneri.

Secretele străvechi ale Tantrei

Misterioasa și adeseori greșit interpretată disciplină tantrică include un set de tehnici, doctrine și ritualuri cunoscute din antichitate, concepute pentru a uni mintea umană cu universul. Conform acestei discipline, universul s-a născut în urma uniunii cosmice dintre principiile masculin și feminin. Această concepție include sexul tantric, combinând experiența plăcerilor inerente naturii umane cu plăcerile la care accedem pe calea mistică ce face legătura între iubirea umană și iubirea divină.

Sexualitatea tantrică

Tanitra are ca scop dezvoltarea minții prin eliberarea energiei din lanțurile care o leagă strâns de materie. Tantra este sistemul prin care este eliberată Shakti, energia primordială. Pentru a realiza acest lucru, este necesară o muncă sârguincioasă, dublată de o dietă adecvată, o respirație corectă (*prāṇāyāma*), exerciții corecte, o relaxare corespunzătoare și gânduri adecvate (meditație).

În același timp, practicarea amorului fizic este o ocazie ideală pentru ca energia să circule conștient, iar fiecare dintre parteneri poate determina circulația energiei proprii, dar și a energiei partenerului.

Când întreținem relații sexuale, energia circulă, dar aceasta se irosește adeseori din cauza

lipsei conștientizării ei. Este important să ne familiarizăm cu senzația că energia curge liber, pentru a o recunoaște în mod conștient. Este surprinzător să vă dați seama cât de ușor îi este minții să simtă fluxul energetic dacă vă lăsați intuiția să intre în contact cu corpul partenerului. Respirând adânc, putem simți curgerea energiei. Putem observa că anumite părți ale corpului simt excitarea, pe când altele sunt „amortite**” sau mai puțin stimulate.

Pozițiile erotice tantrice, cunoscute sub denumirea de *bandha* (împreunări), au fost gândite pentru a canaliza spre interior energia care curge spre exterior. Mâinile și picioarele sunt folosite adesea pentru a sprijini acest proces extrem de important: stimularea curgerii energiei în locul irosirii acesteia. Un ingredient esențial al practicii tantrice îl reprezintă prețuirea spiritului interior. Astfel este înțeles caracterul cu adevărat etern și eliberator al iubirii.

Atunci relația sexuală constă din oferirea propriei sexualități unei alte persoane când cineva acceptă actul sexual ca pe o înzestrare, schimburile au loc la diferite niveluri: un schimb fizic de secreții, un schimb psiho - fizic de energii și polarități vitale, un schimb karmic prin convergența (unirea) destinelor și un schimb spiritual prin comuniunea spiritelor. Toate aceste schimburi îmbunătățesc relația de cuplu din punct de vedere calitativ.

Tantra nu recomandă abstinerea sexuală prelungită, deoarece aceasta conduce la

acumularea unor curenți sexuali nenaturali în interiorul corpului. Conservarea constă în întreținerea plăcerii ca pe o lumină în mijlocul furtunii. Textele tantrice subliniază importanța „absorbirii echivalentului partenerului**” la eliberarea unor fluide vitale. Pierderea lichidului seminal, care provine din toate părțile corpului, îl slăbește pe bărbat și-i scurtează viața. Pentru a compensa pierderea determinată de ejaculare, bărbatul trebuie să absoarbă în mod conștient secrețiile femeii, iar în acest scop există diverse tehnici.

În orice caz, reținerea lichidului seminal sau controlul conștient al ejaculării este o problemă personală, întrucât nu afectează un bărbat în vârstă de douăzeci de ani la fel cum îl afectează pe unul de cincizeci de ani. Pierderea energiei prin ejaculare are o semnificație diferită pentru fiecare individ în parte, așa că fiecare trebuie să decidă când și cum își stabilește frecvența de eliberare a energiei.

La cele mai înalte niveluri ale erotismului, orgasmul devine doar o problemă de timp, un stimulent suplimentar în starea de splendoare fizică și emoțională intensă și continuă pe care îndrăgostiții o trezesc cu succes unul în altul. Sexul nu este considerat o senzație, ci un sentiment. Atracția nu înseamnă apetit, ci un „contact ochi în ochi”. Iubirea nu este o reacție, ci o creație atent cultivată, un extaz mintal și corporal prelungit, ale cărui flăcări sunt păstrate vii continuu, prin stimularea prelungită a

organelor sexuale, nu prin simpla descătușare energetică reciprocă. În acest sens, ritualurile care însoțesc actele sexuale transferă de asemenea încărcături de energie acumulată.

Pozițiile și contracțiile interne care au loc în cursul uniunii tantrice se bazează pe această concepție privind iubirea sexuală. Totuși, starea specială de măreție interioară pe care o provoacă acestea se manifestă doar când atenția erotică trece de la personificarea externă și senzorială a dorinței la zeița întrupată în fiecare femeie. În acest sens, satisfacția femeii este extrem de importantă, deoarece numai având această satisfacție o femeie va dăruie întregul ei potențial de inițiere iubitului ei. Prin urmare, atât femeia, cât și bărbatul reprezintă cheia plăcerii reciproce. Aceasta nu înseamnă că unul va scădea din importanță în ochii celuilalt. Din contră – fiecare va deveni o divinitate în ochii partenerului.

3

Divinitatea interioară, autocunoașterea și calea daoistă

Drumul către perfecțiune

Sexul nu este doar un act prin care trupurile se găsesc unul pe altul într-o dăruire și o satisfacție mai mult sau mai puțin intense. Nu este niciun cuvânt murdar. Este începutul vieții. Trebuie să ne împrietenim cu puternica energie sexuală care modifică toate lucrurile.

Adeseori ne comportăm ca și cum corpul și sexul ar fi inamicii noștri. Perceperea propriei noastre sexualități, indiferent dacă este completă,

normală sau neexplorată, este o adevărată reflectare a vieților noastre.

Când este bine înțeleasă, sexualitatea deține cheia care deschide ușa cunoașterii ființei și-a sinelui interior. Nu contează dacă mai avem probleme nelămurite pe acest subiect; întotdeauna avem ocazia să ajungem la o cunoaștere profundă a modului de a ne dezvolta energia sexuală prin diverse exerciții fizice, alegându-ne pe cele care corespund cel mai bine modului nostru de viață și personalității noastre și care sunt compatibile cu oamenii cu care avem relații sexuale și emoționale. Când corpul și spiritul sunt în echilibru, începeți călătoria spre iubirea totală și completă.

Ritualurile erotice în Tantra

Ne putem dezvolta energia sexuală singuri sau în cadrul cuplului, prin diverse tehnici: meditații active, imagini mentale, ritualuri și prin cunoașterea diverselor simboluri, cum ar fi culorile interne și centrele energetice, sau chakrele.

Această atitudine înzestrează relația cu multe avantaje. Ne apropiem de ființa iubită cu respectul și devotamentul pe care aceasta le merită și, procedând astfel, evocăm în el/ea și, astfel, în noi înșine o dimensiune superioară. Fiecare slăbiciune umană pe care o vedem zilnic în partenerul de cuplu dispare, cel puțin în timpul acestui act sacru de devoțiune pe care - **1** întreprindem. Relația de iubire se transformă în stimulare reciprocă, pentru trezirea conștiinței.

Când partenerii de cuplu reușesc să-și rezerve un spațiu și un timp pentru a se vedea unul pe altul și fiecare pe sine ca ființe superioare, se creează un tip de energie care este foarte utilă în viața lor de zi cu zi împreună.

Energia sexuală crește atunci când este stimulată de ritualul erotic. Aceasta este baza procesului de transformare tantrică.

Spațiul sacru și corpul

Partenerii care locuiesc de mult timp împreună pun de obicei prea mult accentul pe defectele umane ale celuilalt. Chiar dacă se iubesc, dacă pasiunea nu mai este la fel de puternică cum era la început, cei doi trebuie să ajungă la decizia comună de a se înțelege unul pe altul și de a simți din nou intensitatea perioadei de început a relației lor. Forța ritualului sexual îi ajută să realizeze acest lucru.

Primul lucru pe care trebuie să-l facă partenerii de cuplu este să intre într-un spațiu – timp sacru, ceea ce este mult mai important decât simpla rezervare a unei perioade de timp și decorarea dormitorului cu flori și ornamente. Acest proces necesită de asemenea intrarea într-un spațiu – timp unic – un loc interior unde nu există nici trecut, nici viitor, un loc unde totul converge. Acest loc magic este creat în minte, prin conștientizarea faptului că urmează să se întâmple ceva extraordinar.

Explicat în cuvinte mai simple, e ca și cum am intra într-un spațiu unde va fi ținut un ritual, rămânând în același timp conștienți că trecem

într-un loc magic unde prevalează noțiunile de „aici” și „acum” - unde am lăsat în urmă toate problemele, preocupările și orice amintire a trecutului.

În acest spațiu, ne vom apropia de corpul ființei iubite ca și cum ar fi pământ sacru. Corpul trebuie spălat, purificat și parfumat, recunoscându-i - se frumusețea și dimensiunea transcendentală. Ambele trupuri și ambii parteneri sunt expresia divinității. Iubindu-se unul pe altul, ei se bucură de viață, iar energia este stimulată.

4

Zeița și calea către inimă

Deșteaptă în zeiță plăcerea și-i vei putea învăpăia inima

„Nu există nicio altă cale de înflăcărare în afară de calea feminină.

Nu există nici ieri, nici azi, nici mâine, și nicio altă avere în afară de femeie, niciun alt regat, pelerinaj sau yoga, sau rugăciune, sau formulă magică, sau orice altă împlinire decât cea oferită de femeie”.

— Shaktisangama, Tantra: Dincolo de orgasm

Deșteptarea zeiței

Actul erotic este o experiență care nu suportă comparație, atât în ceea ce privește senzațiile, cât și sentimentele care dezvăluie esența noastră cea mai profundă și mai necunoscută. Această experiență este strâns legată de jocul erotic. Energia feminină internă are rolul de a iniția acest joc, pe când energia masculină are funcția de a

excita și-a provoca impulsul sexual.

Spre deosebire de animale, oamenii își etalează erotismul și pot face diferența între exprimarea sexuală și instinctul de procreare. Continuând acest demers logic, adepții Tantrei cred în posibilitatea și libertatea de a alege momentul plăcerii.

Pentru început, insatisfacția sexuală apare într-un cuplu deoarece primul orgasm este doar începutul pentru o femeie, pe când ejacularea termină perioada de erecție a bărbatului și întrerupe excitația femeii. Aceste diferențe confirmă faptul că o femeie are nevoie de o stimulare sexuală care depășește aspectul genital, întrucât primul orgasm nu este suficient pentru a o satisface cu adevărat.

Atunci, întrebarea este: ce se poate face pentru ca plăcerea femeii să se prelungească după primul orgasm?

Polii plăcerii nesfârșite

Femeia are doi poli senzitivi, încărcăți cu energie sexuală. În filosofia tantrică, Polul Nord este clitorisul, cel mai accesibil loc de acest fel și până în prezent singurul recunoscut. Polul Sud este situat mai adânc și se numește Locul Sacru. Unii sexologi îl denumesc misteriosul Punct G.

Clitorisul este situat ca un clopoțel în partea superioară a vulvei. Este singurul organ al corpului - a cărui funcție este aceea de a produce plăcere. Deși capul clitorisului este mic, majoritatea femeilor îl pot atinge și stimula cu ușurință. Îl mai pot stimula cu organul genital

masculin, ca preludiu la penetrare.

Găsirea Locului Sacru necesită un simț tact îl mult mai dezvoltat, iar pentru o femeie e dificil să îl găsească singură. Dacă găsiți acest Loc Sacru, veți putea descătușa potențialul sexual și spiritual al femeii, care acționează ulterior ca o putere vindecătoare.

Unele femei au reușit să își localizeze singure acest loc, apăsând cu două degete peretele interior al vaginului în sus, spre buric, și apăsând simultan în jos cu cealaltă mână, imediat deasupra osului pubes. Dacă o femeie reușește să-și stimuleze sau să-și maseze această zonă, locul se va bomba și va putea fi palpat de partenerul ei. Totuși, pentru majoritatea femeilor această parte a procesului de „deșteptare” necesită atingerea delicată a partenerului ei, care trebuie să fie pregătit să respecte natura vulnerabilă din punct de vedere fizic și fiziologic a acestui loc. De aceea, disciplina tantrică furnizează metode de asimilare rapidă a cunoștințelor referitoare la plăcerea femeii și la polii extazului.

Locul Sacru, denumire prin care este cunoscut de adepții Tantrei, se află adânc în vagin și este mult mai protejat decât clitorisul. Găsirea și stimularea acestuia produce cea mai intensă plăcere care se poate resimți, dar pentru a ajunge la acest stadiu un cuplu trebuie să aibă multă răbdare și dăruire.

Dacă femeia nu a avut experiențe sexuale pozitive în trecut, această zonă trebuie dezmierdată mai atent și mai gingaș. Încetul cu

încetul, cuplul va învăța să stimuleze acest loc, ceea ce îi va induce femeii o stare de bine, atât din punct de vedere fizic, cât și spiritual, care transcende aspectele sexuale. Este cel mai important ca un cuplu să-și depășească prejudecățile și să învețe să aprindă focul interior care susține spiritul ce sălășluiește în fiecare dintre noi. Astfel, îndrăgostiții se vor putea purifica de experiențele lor negative.

O femeie trebuie să-și cunoască trupul și să exploreze senzația de satisfacție fără să resimtă un sentiment de vină, pentru a-i putea spune iubitului ei ce îi place cu adevărat pe plan sexual. O relație completă determină creșterea respectului de sine și creează senzația de vitalitate și de entuziasm.

Plăcerea zeiței

Tantra pune accentul pe iubire și sexualitate. Actul erotic este un ritual sacru prin care se încearcă unirea energiei fizice și-a celei spirituale. Aceasta se reflectă în denumirile date organelor: *lingam* pentru organul genital masculin, care înseamnă „rază de lumină”, și *yoni* pentru organele genitale feminine, care se traduce prin „spațiu sacru”.

În Tantra, conștiința spirituală este strâns legată de deșteptarea zeiței, care deține puterea energiei creatoare universale. Puterea pe care o are energia feminină este atât de mare, încât uneori ajunge să fie incontrollabilă.

De aceea, Tantra caută în actul sexual plăcerea femeii ca formă de extaz și ca formă de

evoluție pentru ambii parteneri.

Pentru a atinge acest stadiu de plăcere supremă, trebuie găsit Locul Sacru al femeii, dar pentru aceasta este nevoie de răbdare și experiență, învățând să ne cunoaștem pe noi înșine vom avea mai multe satisfacții, atât pe plan sexual, cât și în viață, în general, dar puține femei cunosc adevăratul potențial al intensității acestor trăiri deoarece sexul a fost timp de secole un subiect tabu. Mulți bărbați și multe femei au un sentiment de vinovăție sau de lipsă de considerație pentru actul sexual. Poate de aceea, în majoritatea cuplurilor nu sunt cunoscute nevoile celuilalt sau nevoile nu sunt comunicate partenerului de cuplu, ceea ce-i împiedică pe parteneri să se înțeleagă unul pe celălalt.

Mulți oameni nu cunosc căile plăcerii și au tendința să creadă că stimularea sexuală este ceva „la vedere”. Dacă însă femeia reușește să găsească Locul ei Sacru, va putea simți orgasme explozive. Această senzație incontrolabilă și puterea de transformare pe care o atrage după sine pot să provoace chiar o senzație de teamă dacă femeia nu este pregătită să trăiască intensitatea plăcerii la un grad atât de înalt.

Probabil incapacitatea de a-și stăpâni cele mai primare instincte le-a determinat pe femei să și le reprime și i-a determinat pe bărbați să se teamă că nu sunt capabili să controleze o forță atât de copleșitoare. Trebuie să ne stimulăm și să ne motivăm unul pe altul în cadrul unui cuplu pentru a declanșa energia latentă, ascunsă în trupurile

noastre, pentru a putea intra în legătură cu energia Universului.

Puterea plăcerii se află deja în dumneavoastră – trebuie doar să vă hotărâți să deveniți conștient de potențialul dumneavoastră divin.

5

Spațiu sacru și tehnici de meditație

Meditația cu scop sexual

Când rostim cuvântul *meditație*, imaginea care ne vine de obicei în minte este aceea a unui guru sau maestru yoghin așezat și imob în un timp îndelungat. Nimic nu este mai departe de adevăr: există tehnici de meditație care sunt statice, dar există altele care sunt aplicate în timp ce suntem în mișcare.

Cu ce ne poate ajuta meditația? în primul rând, este un instrument al autocunoașterii și un instrument de relaxare. Ne poate ajuta să ne concentrăm energiile asupra noțiunilor de „aici” și „acum”, asupra momentului prezent, asupra ansamblului spațiu – timp pe care – **1** rezervăm pentru iubirea sacră.

Pe scurt, meditația este un instrument care ne ajută să ne conectăm mai strâns la dimensiunile sacre ale extazului.

Un exercițiu de meditație

Cea mai simplă și mai clasică metodă de inițiere în practica meditației presupune să învățați să vă relaxați și să vă concentrați asupra respirației. Să studiem următorul exercițiu.

Stați așezat confortabil, cu spatele drept. Mâinile dumneavoastră ar trebui să se odihnească

pe picioare, în apropierea genunchilor, sau în poală, cu palmele în sus și cu mâna stângă sub mâna dreaptă. Umerii dumneavoastră ar trebui să fie relaxați, fără să resimțiți tensiuni inutile pe față sau la nivelul gâtului.

Inspirați ridicând puțin umerii și coborâți - i în timp ce expirați. Repetați mișcarea de trei sau patru ori. Veți observa că atunci când vă „umflați” pieptul pentru a respira, simțiți cum se lărgeste cavitatea toracică.

Apoi, observați cu atenție dacă aerul atinge ușor buzele dumneavoastră și dacă nările se deschid, respectiv se închid puțin atunci când inspirați iar apoi expirați.

Concentrați-vă asupra aerului care intră pe nara dreaptă și observați dacă temperatura acestuia e diferită de a aerului care intră pe nara stângă.

În imaginația dumneavoastră, aerul are o culoare? Ce culoare vi se pare că are? Aerul care intră prin nara dreaptă - ce culoare vă sugerează? Dar aerul care intră prin nara stângă? Încotro se îâândreaptă aerul?

Ne folosim întotdeauna ochii pentru a vedea ce se află în exterior - dar acum privim spre interior. Simțim cum curge aerul în jos pe trahee încetul cu încetul - este dens sau rarefiat? Este ca o lumină caldă care vă umple plămânii încetul cu încetul sau e ca o străfulgerare scurtă?

Observați că, atunci când aerul vă umple pieptul, vă simțiți fericit. Percepeți faptul că în interiorul dumneavoastră există viață. Când

sunteți calm, aerul cald vă relaxează și lărgeste cavitatea toracică.

Cel mai important lucru este să rămâneți în tăcerea dumneavoastră interioară, observând ce se întâmplă în interiorul și în exteriorul corpului, ca un martor.

Respirația completă

Respirația completă constă în exersarea plămânilor și-a întregului dumneavoastră abdomen pentru a ajunge să respirați corect, adânc.

Pentru a învăța să respirați corect, este util să stați întins pe jos, pe o saltea pusă pe podea. Salteaua pe care o folosiți nu trebuie să fie prea moale. Asigurați - vă că nu veți fi întrerupt în următoarele cincisprezece sau douăzeci de minute.

Acordați atenție gândurilor dumneavoastră și lăsați - le să treacă mai departe, ca și când ar fi nori - nu vă identificați cu niciunul dintre ele. După câteva minute de relaxare, puneți o mână pe abdomen și cealaltă pe piept și expirați încet pe nas tot aerul, golindu - vă complet plămânii.

Încercați să păstrați plămânii goliți câteva secunde, după care inspirați lent, bombând doar abdomenul, până când ați umplut complet cu aer porțiunea inferioară a plămânilor. Fără să faceți vreun efort, veți simți diafragma coborând, pentru a permite porțiunilor de mijloc și de jos ale plămânilor dumneavoastră să se umple cu aer.

Când expirați, profitați de moment și goliți - vă mintea de orice gând - imaginați-vă că vă

eliberați de asemenea de tensiunile și emoțiile dumneavoastră zilnice. Contractați abdomenul și continuați să expirați, eliminând aerul încetul cu încetul.

Repetati acest proces timp de cel puțin zece minute.

Cu mintea golită de griji și preocupări și cu corpul reînsuflețit datorită asimilării oxigenului, veți fi într-o stare mai bună în care să vă concentrați atenția asupra lui „aici” și „acum” în amorul tantric.

6

Puterea gândului în principiul magiei sexuale
Profunzimile plăcerii

Când lăsați în urmă toate problemele nerezolvate, vă veți putea extinde și privi detașat sufletul. Zeii zâmbitori se vor alinia pe marginile drumului pentru a vă ura bun venit. Când atingeți cerurile cu mâna, iar inima vi se prelinge pe Pământ, întreaga dumneavoastră existență va avea cu adevărat o semnificație.

Pentru dezvoltarea energiei sexuale, am prezentat deja următoarele tehnici:

Relaxarea

Respirația adâncă

Meditația

Un alt exercițiu eficient și util este vizualizarea erotică (crearea unor imagini mentale cu semnificații erotice). În plus, puteți învăța să vă dezvoltați capacitatea de a vă concentra energia asupra inimii dumneavoastră.

Vizualizarea erotică într-o stare de relaxare,

aproape în stare de conștientă meditativă, începeți să vizualizați trupul iubitului/iubitei cu ochii minții, cât mai detaliat posibil.

După aceea, imaginați-vă cum îi puteți oferi plăcere, ce zone erogene ar trebui să stimulați și cum doriți să procedați pentru ca iubitul/iubita dumneavoastră să ajungă într-o stare de extaz total.

Acordați - vă câteva minute pentru a vă imagina calm și detaliat fiecare pas pe care vreți să-l faceți pentru a vă satisface iubitul/iubita, modul în care va reacționa corpul iubitului/iubitei și cum va ajunge acesta/aceasta la extaz.

Veți observa că se va stabili o stare de legătură interioară care vă face să vă simțiți extrem de excitat. Veți simți o dorință profundă de a vă îmbrățișa partenerul/partenera și de a începe actul sexual cât mai repede posibil. Dacă veți proceda însă în consecință, toată stimularea și exercițiul făcut anterior își vor pierde valoarea.

Pentru un bărbat, cel mai important lucru este să-și controleze ejacularea și să împărtășească magia energiei sexuale cu partenera sa pe o perioadă îndelungată.

Flacăra inimii

Prelungind contactul sexual și extazul, concentrați-vă pe conștientizarea descătușării energiei din centrul inimii dumneavoastră, aceasta fiind o energie extrem de puternică.

În inimă sunt concentrate trei raze spirituale extrem de importante, având luminozități diferite:

1. Lumină roz, legată direct de iubirea

necon condiționată.

2. Lumină albastră, legată de puterea de creație.

3. Lumină galbenă, care reprezintă totalitatea sinelui.

Un ritual al dragostei, puterii și înțelepciunii

Continuați în stare de relaxare, dezbrăcat în fața partenerului. Începeți să vă imaginați o flacără care include cele trei culori ale inimii, menționate anterior. Veți observa că această flacără triplă luminează inima partenerului dumneavoastră, ca și când ar fi o torță.

Dumneavoastră și iubitul/iubita trebuie să faceți simultan acest exercițiu, vizualizând-u - **1** pe celălalt înfășurat în trei culori care izvorăsc din inimă. Dacă este dificil să vă imaginați aceste culori, priviți împreună o flacără, înainte să desfășurați ritualul, și veți putea vedea amândoi cele trei culori și lumina pe care o degajă.

După aceea, imaginați-vă același foc sau căldură ardentă care vine din inimă și care este primită de dumneavoastră și de iubitul/iubita dumneavoastră. Astfel, uniunea la care ajungeți va fi mai puternică și mai completă înainte și în timpul actului sexual.

7

Energia și mișcarea erotică

Ca o formă de yoga în tradiția hindusă, Tantra pune accent pe importanța cunoașterii modului în care circulă energia vitală prin corp, pentru a armoniza circulația acestei energii și-a - i crește puterea.

Corpul înseamnă energie în acțiune, dar pentru a crește puterea acestei energii vitale trebuie să cunoaștem punctele în care este concentrată și distribuită această energie.

Conform învățăturilor orientale, când aceste puncte, denumite *chakre*, ajung să fie blocate – din cauza stresului, problemelor emoționale, inhibițiilor, fobiilor sau fricii de contact, printre alte cauze – vitalitatea sexuală a unei persoane se reduce considerabil.

Ce sunt chakrele?

Acestea sunt șapte centre distribuite de-a lungul corpului, conectate la glandele care reglează funcționarea normală a respectivelor zone ale trupului. Când aceste centre nu funcționează corect, suntem mai expuși la contractarea diferitelor boli, care ne afectează de asemenea comportamentul și emoțiile.

Meditația și imaginile formate în minte ajută la deblocarea acestor centre și la armonizarea funcțiilor lor. Centrul care corespunde energiei sexuale este cel care este blocat cel mai frecvent.

Cum se deblochează centrul sexualității

Ne putem debloca energia sexuală prin localizare, relaxare și mișcare. Cu cât ne relaxăm mai mult și suntem mai conștienți de fluxul emoțional și sexual, cu atât ne vom putea controla mai bine puterea personală și ne vom bucura de relațiile intime. Mișcarea lentă și armonioasă a zonelor din corp prin care curge energia sexuală ne ajută să cunoaștem acea energie și să ne bucurăm de ea.

Cum să vă bucurați de ritmul erotic

Ritmul plăcerii s-a împletit între picioarele noastre în ritmul șoldurilor noastre.

Ne am contopit întreaga noapte într-un dans erotic ca într-un ritual.

Dulcea frecare a energiei amoroase ne-a făcut să strălucim în întuneric.

Spre surprinderea noastră, am descoperit răsăritul în timp ce ne reflectam lumina ca și când am fi fost Luna.

Scopul acestor tehnici este acela de a respecta, aprofunda și stimula ritmul natural al trupului. Prin diverse mișcări efectuate în stare de relaxare, ne putem controla și crește vitalitatea, împiedicând simultan obosirea mușchilor.

Un exercițiu de pregătire a ritmului sexual

Acest exercițiu poate fi efectuat individual sau în cuplu. Este efectuat în picioare și în timpul mersului.

Mai întâi, trebuie să vă relaxați complet corpul. Concentrați-vă atenția pe fluxul energetic din corpul dumneavoastră, combinând ritmul respirației cu mișcări lente care folosesc greutatea corpului pentru a vă pune în mișcare brațele și picioarele pe o traiectorie arcuită.

Apoi, cu picioarele depărtate și îndoite ușor, faceți scurte mișcări pentru a observa reflexul fiecărui mușchi și legătura lui cu respirația și cu circulația.

Observați de asemenea legătura directă dintre fiecare mușchi și alte părți ale corpului, care se relaxează sau se contractă pentru a permite

mișcarea.

De obicei, mișcările de întindere sunt însoțite de inspirație, iar mișcările de contractare, de expirație. Mișcările trebuie să fie continue.

Obiectivul este de a atinge starea de „armonie dintre trup și spirit” fiind atent la respirație și la modul în care energia circulă prin corp.

Dans și plăcere: ritmuri sexuale, pas cu pas

Bărbații și femeile au ritmuri diferite ale răspunsului sexual. Dacă doriți să aveți cea mai strânsă legătură de iubire cu partenerul dumneavoastră, trebuie să experimentați diferitele ritmuri, de la ritmuri erotice sălbătice până la cadențele cele mai lente și mai tandre. Senzațiile dumneavoastră trebuie să se acordeze cu cele ale iubitului/iubitei, până când ajungeți amândoi la împlinirea sexuală.

Primul ritm este impulsul sexual

Acest ritm este legat direct de atracția reciprocă dintre cei doi parteneri. Este caracterizat de seducția pe care fiecare partener de cuplu o exercită asupra celuilalt și este resimțită de acesta.

Al doilea ritm este excitația

Acest tempo este spontan și de obicei se exprimă mai lent la femeie și mai rapid la bărbat. Depinde exclusiv de jocul erotic care a fost indus de primul ritm. Este important să vă personalizați ardoarea, pentru a stimula zonele erogene ale iubitului/iubitei dumneavoastră.

Al treilea ritm este ritmul orgasmic

Acest ritm este urmarea celor anterioare. La

fel ca într-un dans, îndrăgostiții păstrează o energie erotică a întâlnirilor instinctuale și emoționale. Acest stadiu concentrează misterul extazului ritmului sexual.

Al patrulea ritm este desăvârșirea

La acest nivel are loc o explozie infinită care transcende limitele satisfacției fizice și care deșteaptă în cuplurile de îndrăgostiți sentimente indescriptibile. Această izbucnire, sau extaz exploziv, poate fi atinsă doar prin abandon reciproc, urmând ritmul iubirii. Când fiecare dintre cei doi parteneri se adaptează la răspunsul sexual al celuilalt, actul sexual nu se încheie cu orgasmul – din contră; după descărcarea energetică temporară, aceste tehnici reaprind plăcerea sexuală.

Jocul oglinzilor îndrăgostiții pot efectua exercițiul numit Jocul Oglinzilor, care-i va ajuta să aprecieze senzațiile simțite de partener. Această tehnică are scopul de a vă ascuți percepțiile, ca să vă puteți aprecia mai bine partenerul de cuplu în calitate de „obiect al plăcerii”.

1. Partenerii schimbă între ei rolurile sexuale, în urma unui acord reciproc. Acest exercițiu se bazează pe imitarea mișcărilor efectuate în mod natural de partenerul dumneavoastră în cursul jocului erotic. Mai întâi, un partener are rolul activ, după care celălalt îl/o va imita. Această tehnică de oglindire este aceeași care se folosește la învățarea oricărei mișcări de dans.

2. Ceea ce e minunat la doi oameni care fac dragoste este faptul că pot acumula cunoștințe și

pot învăța din diferitele experiențe, intrând în legătură cu creativitatea și plăcerea. Pot fi obținute rezultate uimitoare efectuând acest exercițiu o dată pe săptămână și apoi o dată pe lună.

Cuplul care descoperă un ritm unic transformă sexualitatea în adevărata artă a dragostei.

8

Dansul erotic

Tehnică de pregătire pentru dansul erotic

Pregătirea pentru dansul erotic durează aproximativ o oră și constă din patru etape. Este important să ascultați muzică puternică și vibrantă, dar fără versuri, pentru a evita asocierile mentale și amintirile. Scopul acestui exercițiu este de a induce tăcerea mentală.

Primul pas

Pentru zece sau cincisprezece minute, relaxați - vă și permiteți - i corpului dumneavoastră să se miște sau să tremure. Eliberați-vă de orice inhibiție. Simțiți cum urcă energia din picioare, răspândindu-se în întregul corp.

Relaxați - vă capul și permiteți - i să se miște liber. Puteți ține ochii închiși sau deschiși în acest timp.

Pasul al doilea

Pentru zece sau cincisprezece minute, dansați spontan, ca și când ați fi copil. Lăsați corpul să vă conducă în acel ritm spontan.

Pasul al treilea închideți ochii și stați nemișcat, așezat sau în picioare. Important este să

fiți conștient de tot ce simțiți în interiorul corpului dumneavoastră, cum ar fi neliniște, calm, furnicături sau excitație.

Pasul al patrulea în tăcere și cu ochii închiși, observați curgerea energiei dumneavoastră vitale după ce **v** - ați mișcat. Respirați tot mai încet până când simțiți extazul total în acest dans natural al corpului dumneavoastră.

Dacă dansul este efectuat în cuplu, la modul ideal, îndrăgostiții ar trebui să încerce să-și coordoneze ritmurile. Se pot atinge unul pe altul și, cu picioarele depărtate, își pot mișca șoldurile încet, în același ritm.

9

Orgasmul exploziv

Am explorat deja diversele elemente care conduc către o relație sexuală și spirituală intensă toate aceste elemente reprezintă etape care ne ajută să ne sincronizăm cu ritmurile noastre și cu cele ale partenerului. Etapele conduc de asemenea la orgasmul exploziv.

Înainte să ajungeți la orgasmul exploziv, este foarte agreab îl să vă masați delicat partenerul/partenera cu o loțiune sau cremă hidratantă pe partea de jos a spatelui, în lungul coloanei vertebrale și pe suprafața interioară a brațelor și picioarelor.

La bărbat, zona centrală a tălpilor este deosebit de sensibilă. Ficatul, care controlează și eliberează sângele suplimentar necesar erecției, beneficiază direct de această stimulare.

Cum se ajunge la explozia orgasmică

Pentru a ajunge la un echilibru, bărbatul trebuie să asimileze fluidele femeii. Disciplina sexuală daoistă îi învață pe bărbați „Marea Eliberare a celor Trei Piscuri”. Aceasta înseamnă că bărbatul trebuie să absoarbă secrețiile de pe buzele femeii, de pe sâni și din vagin sau de pe mons veneris. Bărbatul trebuie să lingă aceste secreții deoarece, conform daoiștilor, sunt extrem de sănătoase. Bărbatul ar trebui să-și folosească limba pentru a stimula gura, sânii, partea superioară a pelvisului și interiorul vaginului femeii.

Cum să recunoaștem semnele care indică faptul că o femeie este excitată

Practicanții filosofiei daoiste a iubirii susțin că este posibil să recunoaștem gradul de plăcere al unei femei identificând cele „Cinci Indicii”. Dacă un bărbat acordă atenție fiecăruia dintre acestea, va ști cum să facă mișcarea potrivită la momentul potrivit.

1. Când fața femeii se înroșește, iar temperatura corpului ei crește, partenerul ar trebui să înceapă o joacă tandră.

2. Bărbatul ar trebui să penetreze femeia când observă că sfârcurile ei sunt întărite și că mici stropi de sudoare apar în jurul nasului ei.

3. Dacă sesizează uscăciune în gâtul ei și pe buze, ar trebui să o penetreze mai viguros.

4. Când organele genitale ale femeii devin din umede ude, bărbatul ar trebui să ajungă la faza de penetrare profundă. Acesta ar trebui să continue să-și miște pelvisul pe toată durata penetrării și să

nu se oprească. Ar trebui să apese gingaș trupul femeii de al său, din ce în ce mai insistent.

5. Ultimul indiciu va fi secretarea unui fluid vâscos care apare pe coapsele femeii. Astfel se indică faptul că femeia a ajuns la apogeul exploziei orgasmice. În acest moment, bărbatul ar trebui să înceapă exerciții de respirație pentru a se reține să ejaculeze timp îndelungat, ceea ce face posibilă schimbarea mai multor poziții, în căutarea plăcerii supreme.

10

Corpul și culorile sale

Principiul daoist al sexului și culorile

Dacă vă umpleți viața cu culorile adecvate, vă veți putea schimba sentimentele și percepțiile și vă veți îmbunătăți semnificativ fiecare experiență sexuală.

Sexul și culorile

Ritualurile sexuale au fost desfășurate vreme îndelungată utilizând diferite elemente care ajută în acest scop - de la lumânări care au culori diferite până la articole de îmbrăcăminte speciale, ale căror culori, texturi și modele au variat în funcție de originea ritualului.

Nimic nu se sustrage puterii culorilor dintr-un curcubeu. În viețile noastre cotidiene, petrecem de obicei un timp considerabil alegând culorile pe care să le folosim pentru a zugrăvi fiecare cameră a casei noastre și recunoaștem energia emisă de culorile cristalelor și pietrelor care strălucesc în cercei sau alte bijuterii.

Disciplina cromoterapiei studiază efectele

culorilor asupra oamenilor. Folosind câteva dintre aceste descoperiri, este posibil să restabilim puterea naturală a centrelor noastre energetice vizualizând anumite culori sau folosind iluminarea, alegând culorile care fixează și subliniază zonele noastre erogene.

„Nimic nu este adevărat sau fals - totul depinde de culoarea sticlei prin care privești”. spune un proverb spaniol și conține mai mult decât un grăunte de adevăr. Culorile nu sunt altceva decât raze de lumină reflectate sau emise de obiectele pe care le vedem. Această radiație luminoasă are puterea de a exercita o influență tămăduitoare prin diversele canale de energie din corpul nostru.

În mod asemănător, lucrul la nivel intern, dar și extern, cu culori ne modifică dispoziția și „unde” pe care le emitem.

Scopul vizualizării fiecărei culori

Galben

Galbenul este un stimulent natural al emoțiilor. Ajută la armonizarea dorințelor și poftelor și la materializarea acestora.

Albastru

Albastrul este o culoare rece, care elimină teama și ajută la controlarea crizelor de atracție sexuală obsesivă.

Alb

Albul este utilizat în ritualurile de purificare și este legat de curățenia care ar trebui să preceadă o relație sexuală sau o uniune amoroasă.

Bleumarin

Albastrul este un extraordinar generator spiritual. Acesta magnetizează mediile prin care trece omul, provocând prin urmare stări de pace, senzații de protecție și siguranță.

Gri

Culoare neutră prin exceșătiul este util pentru crearea unor medii care cultivă înțelegerea obiectiva lucrurilor care se/petrec în jurul nostru.

Maro

Maroul este asociat cu stăruința și răbdarea celor care ne ajută să ne dezvoltăm din punct de vedere spiritual.

Portocaliu

Portocaliul are un efect de alinare, care acționează direct asupra sistemului nervos central și prelungește durata pe care suntem atenți.

Negru

Negrul absoarbe lumina. Este asociat cu energia feminină și cu latura întunecată a simbolului daoist, dar efectul negrului diferă în funcție de modul în care este folosit.

Roșu

Roșul simbolizează puterea sexuală. Crește erotismul și asigură putere și rezistență. Îmbogățește sângele cu oxigen și-l curăță de toxine.

Roz

Rozul păstrează iubirea în relațiile sexuale și unește iubirea și pasiunea erotică într-o relație.

Verde

Verdele este asociat cu natura și cu energia vieții. Vibrațiile lui hipnotice aduc calm în trup și

în minte.

Violet

Violetul este manifestarea spiritului și de aceea este utilizat pentru a transforma emoțiile și gândurile negative.

Plăcerea multicoloră

Când vă gândiți la doi îndrăgostiți, nu vi - i imaginați niciodată vibrând în alb și negru. Ce culoare vă excită?

Culorile produc o vibrație energetică ce acționează pe diferite planuri, dar arta de a face dragoste necesită mai mult decât un simplu joc de culori.

Apogeul plăcerii este marcat de o diversitate de culori sesizate doar de cei care doresc să experimenteze vizualizarea unor nuanțe diferite.

Culorile și motivația sexuală

Culorile exprimă stări și emoții care sunt legate direct de semnificațiile psihice concrete. Acestea au de asemenea un evident efect psihologic. Ori de câte ori avem probleme cu partenerul din cauza lipsei dorinței sexuale sau pentru că nu există o puternică atracție erotică, putem folosi diferite culori pentru a intensifica plăcerea până la nivelul suprem al acesteia.

Cea mai obișnuită practică este utilizarea culorilor ca parte a decorului mediului. De exemplu, pentru a cultiva momentele de plăcere, puteți plasa în încăpere o lumină cu o anumită culoare. Roșul simbolizează pasiunea, vitalitatea și puterea. Portocaliul este o sursă de energie înșuflețitoare și este util la rezolvarea problemelor

de comunicare. De asemenea, întărește legătura fizică. Utilizarea diferitelor nuanțe de roșu împreună cu alte culori strălucitoare pentru lenjerie accentuează silueta feminină.

Impactul vizual

Trebuie să fim deosebit de atenți la modul în care ne pregătim pentru ritualul pasiunii – îmbrăcămintea, machiajul și alte podoabe pe care alegem să le purtăm înainte să facem dragoste. Anumite combinații de culori continuă să aibă un efect subliminal asupra minții iubitului nostru după momentul de intimitate.

Aceste culori determină aceeași atracție ca și culorile folosite pentru controlul traficului rutier. Acestea sunt culori ce ar trebui să se evidențieze în mediul înconjurător pentru a crește concentrarea ființei iubite asupra corpului nostru și-a ocaziei prielnice. Iată câteva combinații pe care le puteți folosi:

Negru și galben

Verde și alb

Roșu și alb

Albastru și alb încorporând oricare dintre aceste combinații de culori în mediul unde actul de intimitate urmează să aibă loc veți intensifica impactul vizual, începeți cu așternuturile și nu omiteți niciunul dintre accesoriile corporale. Când un cuplu are probleme, primul impact pe care - **l** poate avea o schimbare a mediului este să stărnească interesul, curiozitatea și în final excitarea.

Cercul interior și culorile sale

O ființă umană este un mănunchi de energii la fel de vibrante ca și culorile. Dacă avem o relație bună cu partenerul, o tehnică eficientă este să ne concentrăm pe o energie protectoare înainte să începem preludiul. Când sunt deja dezbrăcați, ambii parteneri se pot vedea reciproc, cu ochii minții înfășurați într-o spirală având o anumită culoare, în funcție de efectul pe care doresc să-l obțină.

11

Imaginarea plăcerii divine

Actul sexual poate fi strașnic, însă doar iubirea este o adevărată desfătare.

Imaginarea plăcerii divine

Puteți utiliza energia infinită a acestei imaginări pentru a explora plăcerea dincolo de limitele cunoscute ale acesteia.

Primul pas

Relaxați - vă corpul complet și continuați să respirați până când ajungeți la starea de liniște totală.

Al doilea pas

Imaginați-vă o lumină albă care vă trece prin cap.

Al treilea pas

Vizualizați centrele energetice ale corpului dumneavoastră, cu culorile lor aferente, sub forma unor raze de lumină care se deschid și depășesc orice blocaj.

Al patrulea pas

Simțiți că fiecare centru este conectat cu celelalte și terminați exercițiul cu plăcuta senzație

provocată de armonia fiecărei culori.

Dacă efectuați acest exercițiu timp de câteva minute în fiecare zi, schimbarea va fi instantanee și starea generală a corpului dumneavoastră se va îmbunătăți simțitor. Veți putea observa o schimbare în relația dumneavoastră de cuplu pe planurile emoțional și sexual.

Când vă descătușați energia internă, expresia plăcerii este completă și nelimitată.

12

Cum se ajunge la culmea extazului

Câteva reguli ale căii iubirii și amorului fizic

Actul sexual este unul dintre cele mai sănătoase și mai benefice exerciții pentru corpul uman, deoarece necesită încordare, ca atunci când practicați un sport, și are prin urmare aceleași efecte: păstrează mușchii abdominali în formă, crește capacitatea plămânilor și îmbunătățește circulația sângelui și schimburile hormonale.

O carte erotică de pe vremea dinastiei Ming ne învață că bărbatul trebuie să penetreze o femeie de 1200 de ori înainte să simtă adevărata satisfacție. Ca timp, această cifră este echivalentă cu aproximativ 40 de minute de acte sexuale efective. Din punctul de vedere al încordării fizice, acest exercițiu ar menține pe oricine într-o formă bună.

Contactul și comunicarea amoroase sunt de o importanță vitală pentru toate ființele umane. Fericirea și starea de bine produse de o relație sexuală sunt aproape imposibil de regăsit în alte activități. Mângâierile și cuvintele tandre sunt

instrumente care aduc mari beneficii ca parte a interacțiunii într-un cuplu. Calea Iubirii recomandă următoarele:

1. Înainte să faceți dragoste, creați o atmosferă care conduce la intimitate.

2. Relaxați-vă, goliți - vă mintea și apoi concentrați-vă doar asupra mângâierilor și cuvintelor stimulative.

3. Stimulați pe îndelete zonele erogene ale partenerului dumneavoastră și invitați - **1** pe acesta să procedeze la fel.

4. Schimbați poziția la fiecare 10 minute.

5. Frecvența cu care faceți dragoste poate să varieze, dar într-o săptămână bărbatul trebuie să ejaculeze doar o dată.

13

Pregătirea pentru adevărata Kama Sutra

Adevărata semnificație a scrierilor Kama Sutra

Kama Sutra a fost scrisă în India între secolele III și V d.Hr., iar autorul lucrării este considerat a fi învățatul Vatsiaiana. Acesta combină tehnicile sexuale daoiste, adunate din cărțile de alcov chinezești, cu metodele de seducție descrise de poetul roman Ovidiu, deși Kama Sutra pune mai mult accentul pe dragoste (făcând diferența între aceasta și dorință sau pasiune) decât Ovidiu și chinezii. Vatsiaiana își întrerupe în mod repetat descrierile tehnicilor sexuale sau de seducție pentru a insista asupra faptului că regulile nu se aplică persoanelor îndrăgostite, care trebuie doar să se lase conduse de instinct.

Majoritatea oamenilor asociază Kama Sutra

pur și simplu cu mai multe poziții pentru desfășurarea actului sexual, un amestec de pornografie și gimnastică acrobatică. În Orient, adevărata semnificație a practicilor Kama Sutra nu are aproape nicio legătură cu ideea de gimnastică pură.

Atât din perspectiva Căii Iubirii, cât și din perspectiva Tantrei, fiecare uniune sexuală este sacră și reproduce actul suprem al creației: uniunea principiilor cosmice masculin și feminin, o împreunare în urma căreia a fost creat și-a apărut Universul. Contactul sexual, oricât de trivial ar părea, este sacru și cosmic, chiar și în cazul în care cei doi care trec prin această experiență nu sunt conștienți de acest fapt.

Kama Sutra ne învață o serie de *asane*, acestea fiind poziții yoga care au semnificație ritualică. Scopul lor este de a „diviniza” cuplul și sexualitatea acestuia. Fără această componentă spirituală, Kama Sutra își pierde din semnificația ritualică.

Scopul adoptării acestor poziții nu este doar cel de a trăi voluptatea senzuală, ci și de a facilita meditația în cuplu. Unele dintre poziții le permit partenerilor de cuplu să-și prelungească uniunea sexuală până la două ore, fără a fi necesar să se miște prea mult, pentru a nu tulbura încorporarea actului sexual divin. Adeseori, gradul de confort este acela care permite o relaxare fizică și mentală totală, ce - i va duce pe cei doi la diferite stări de conștientizare.

Asanele promovează de asemenea schimbul de

energii magnetice și vitale și facilitează controlul ejaculării. În această privință, Tantra trece cu vederea, cel puțin la început, poziția cea mai frecvent adoptată în Occident, cunoscută sub denumirea de „poziția misionarului” (*uttana bandka*, în sanscrită), în care bărbatul este întins deasupra femeii. Conform învățaților, această poziție nu facilitează controlul eliberării lichidului seminal.

Temeiul existenței pozițiilor

Să încercăm, prin intermediul unui exercițiu, să înțelegem de ce există poziții diferite pentru actul sexual. Începeți răsturnând poziția misionarului, femeia stând deasupra bărbatului. Avantajul acestei schimbări este acela că femeia (reprezentând zeița) poate iniția mișcările și controla senzația avută. Pe de altă parte, bărbatul, deși aproape imobil, poate să se relaxeze mai bine și să nu se mai stăpânească.

Această poziție permite de asemenea o uniune inversată, în care bărbatul adoptă poziția avută de obicei de femeie, adică, stând întins pe spate, cu picioarele desfăcute. Femeia, la rândul ei, are rolul jucat de obicei de bărbat în uniune și-și ține picioarele strâns apropiate. Astfel, bărbatul se poate identifica cu energia feminină și-și poate înțelege mai bine partenera.

14

Kama Sutra: arta de a fi amanți ideali

Filosofia Kama Sutra

Kama Sutra avertizează în privința faptului că, deși descrie moduri de a atinge și provoca plăceri

mai mari, armonia este cea care menține uniunea în cuplu.

Această armonie rezultă când un bărbat și o femeie trăiesc ca un singur trup și un singur suflet. Astfel, faptele lor bune vor fi un exemplu pentru toți cei care îi cunosc și, prin urmare, cei doi vor fi fericiți în această lume și în cea de apoi.

Principalul motiv al divorțurilor și cauza principală a infidelității este lipsa plăcerilor variate, care are drept urmare plictiseala și monotonia în viața sexuală a unui cuplu.

Șaizeci fi patru

Șaizeci și patru (*Chatushshashti*) este denumirea acelei părți din Scrierile Sacre care este uniunea sexuală. Mulți susțin că denumirea se datorează faptului că aceasta cuprinde șaizeci și patru de părți, dar alții susțin că are doar opt părți, subîmpărțite la rândul lor în alte opt. Cele opt părți principale sunt:

1. Mângâierea
2. Sărutul
3. Zgârierea
4. Mușcătura
5. Uniunea sexuală
6. Țipetele erotice
7. Femeia care își asumă rolul bărbatului
8. Uniunea orală

Vatsiaiana credea că această denumire era urmarea coincidenței și obișnuinței, deoarece șaizeci și Patru conține mai mult de opt secțiuni, cum ar fi comportamentul bărbatului în timpul actului sexual și diversele metode de împreunare

sexuală.

Iată un exemplu. Primul subiect abordat este îmbrățișarea. Acest contact corporal reflectă fericirea unui bărbat și-a unei femei uniți prin iubire. Conform scrierilor antice, există patru tipuri de îmbrățișări.

Cel mai elementar tip de îmbrățișare este îmbrățișarea Prin Atingere. Aceasta se manifestă când un bărbat simte impulsul dorinței, iar atunci caută să atingă trupul unei femei cu propriul trup.

Când o femeie se apleacă pentru a culege un obiect de pe podea, iar sâni ei ating ușor corpul iubitului, care la rândul lui îi mângâie cu mâna, aceasta se numește îmbrățișare Prin Penetrare. Aceste două tipuri de îmbrățișări sunt folosite doar de partenerii care sunt nesiguri de sentimentele sau de intențiile pe care le au unul pentru/ față de altul.

Dacă doi îndrăgostiți se plimbă printr-o grădină plăcută, umbroasă, iar trupurile lor se freacă ușor unul de altul, aceasta se numește îmbrățișare Prin Fricțiune.

În cele din urmă, când unul din parteneri apasă cu pasiune și forță trupul celuilalt cu trupul său, aceasta este cunoscută sub denumirea de îmbrățișare

Prin Apăsare. Aceste ultime două forme de îmbrățișare sunt adoptate doar de cei care au cedat plăcerii Kama și doresc să navigheze împreună pe oceanul furtunos al dorinței.

Regulile de viață

Regulile de Viață, care au fost stabilite de

puterea divină când a creat bărbatul și femeia, sunt *Dharma*, *Artha* și *Kama*.

Dharma se referă la obținerea meritelor religioase. Toate legile care privesc viața religioasă fac parte din Dharma.

Artha se ocupă de achizițiile materiale, cum ar fi proprietăți, bunuri imobiliare, bijuterii și bani. Faptul că cineva acumulează mari bogății sau își încheie viața în sărăcie depinde de modul în care respectă legile acestei discipline.

În final, Kama se referă la tot ce are legătură cu iubirea, dorința, plăcerea și sexualitatea. Kama Sutra este o colecție de cugetări pe tema iubirii. În India, fiecare bărbat trebuie să citească Kama Sutra înainte să se însoare.

Prin studierea acestor trei Reguli de Viață oamenii pot ajunge la starea de împlinire și de armonie și astfel pot fi fericiți. Aceste reguli trebuie respectate de un om pentru ca acesta să învețe să fie desăvârșit. Dacă una dintre cele trei reguli nu este studiată, procesul de transformare este incomplet.

Din acest motiv, Kama Sutra nu înseamnă doar sex, așa cum tind să o considere europenii, ci include de asemenea forme și reguli de comportament corespunzător care ar trebui să fie cunoscute de bărbați și de femei, nu doar pentru a fi experți în Kama, ci deoarece cunoașterea acestor arte le va permite să depășească orice situație, oriunde și în orice condiții.

2

Materializarea iubirii

Arta sexualității sacre și practicarea acesteia

Uniunea în peisajul vast al practicilor yoga, Tantra yoga este una dintre cele mai vechi discipline. Mulți susțin că Tantra se află la originea tuturor disciplinelor yoga, dar în această privință părerile sunt împărțite. Este adevărat însă că originile acestor străvechi tradiții indiene se pierd în negura istoriei.

Cuvântul cga provine din cuvântul rădăcină sanscriteyug, care înseamnă „uniune”. Yoga se ocupă de uniunile din cadrul evoluției umane până la fuzionarea completă cu Entitatea Cosmică, sau Divinitatea. Această „uniune” este similară cu amestecarea apei cu zahărul – separate, fiecare are propriile caracteristici, gust, culoare și aspect, dar când sunt amestecate, diferențele dintre ele se pierd și obținem apă dulce – apa a fost îndulcită, iar zahărul este acum în stare lichidă. Yoga înseamnă unificarea supremă a microcosmosului cu macrocosmosul.

Tantra este metoda practică prin care lumina divină ajunge să se manifeste în fiecare inimă de om din această lume materială. Tantra nu separă viața materială de cea spirituală. O ființă umană lipsită de sclipirea sa divină nu reprezintă un om în adevăratul sens al cuvântului, iar în aceasta rezidă cel mai minunat secret dintre toate.

Exerciții de Tantra yoga pentru o uniune sexuală extraordinară

Tantra yoga vede împreunarea sexuală ca pe o uniune a trupului cu spiritul, a principiilor

masculin și feminin, a sexualității și spiritualității. În Tantra, cel mai important organ sexual este mintea.

Pentru a ne bucura de o viață sexuală bogată, trebuie să acordăm atenție aspectelor psihologice, deoarece mintea joacă un rol preponderent în relațiile interumane, precum și aspectelor fizice, cum ar fi exercițiile de respirație, yoga, nutriția adecvată și o atitudine corespunzătoare.

Cu cât înțeleg mai mulți oameni acest lucru, cu atât se vor abține de la consumarea substanțelor excitante. Practicarea exercițiilor de yoga sau a oricăror exerciții de gimnastică daoistă reprezintă un activator puternic, gratuit și lipsit de efecte secundare, acceptat de sexologia modernă, care se bazează și se încrede în exercițiile străvechi dezvoltate de Tantra și de Daoism.

Exerciții practicate din antichitate în cele ce urmează vom explica în detaliu câteva exerciții care vă vor ajuta foarte mult să ajungeți la satisfacția sexuală.

Respirația primară

Mai întâi, stați „în patru labe”, cu mâinile și genunchii pe podea. Când inspirați, ridicați capul, arcuiți spatele în jos și bombați – vă stomacul. Când expirați, arcuiți – vă spatele în sus, coborâți capul și „sugeți burta”. Puteți apropia pelvisul de podea. Respirația trebuie să fie lentă și naturală, nu forțată, în ritmul bombării și contractării abdomenului.

După aceea, în timp ce vă concentrați,

întindeți - vă pe spate și odihniți - vă. Puteți pune o mână în zona stomacului dumneavoastră, pentru a observa mai bine mișcările diafragmei.

Respirația genitală

Stând întins pe spate, îndoiți genunchii și sprijiniți tălpile pe podea. Apoi, începeți respirația genitală. Această respirație constă din respirații abdominale lente și profunde, în care burta este împinsă înainte în timpul inspirației și retrasă în timpul expirației.

Respirația stând pe vine

Stați pe vine, cu călcâiele pe podea și palmele sau vârfurile degetelor sprijinite pe podea. Brațele sunt între picioare. Concentrați-vă pe mișcarea ritmică a respirației abdominale.

În timpul inspirației aduceți burta în față și retrageți - e în timpul expirației. La fiecare expirație depărtați picioarele, imaginându-vă că eliminați aerul prin organele genitale. Apoi apropiați picioarele încet, pentru a inspira din nou.

Respirația cu mișcări de pelvis

Stând întins pe burtă, cu brațele întinse în față, genunchii pe podea și degetele de la picioare sprijinite bine pe podea, respirați adânc și lent mișcând abdomenul, savurând senzația și împingând pelvisul înainte.

Nu trebuie să faceți în fiecare zi aceleași exerciții.

Exerciții clasice de Tantra yoga

Iată alte câteva exerciții care vă vor ajuta foarte mult să ajungeți la satisfacția sexuală.

Floarea

Acest exercițiu ajută la întărirea perineului, sau zonei pelviene, care începe de la anus și se termină la organele genitale. Este excelent pentru tonifierea sfincterului anal, prevenind astfel apariția hemoroizilor și-a altor neplăceri, activând circulația și stimulând simultan sistemul uro - genital. La femei, întărește pereții vaginului, împiedicând astfel apariția anorgasmiei. La bărbați, scade posibilitatea ejaculării precoce și apariției impotenței.

Bărbatul trebuie să stea așezat pe podea, cu spatele drept și mâinile pe genunchi, cu palmele îândreptate în sus. Ar trebui să se concentreze mai întâi asupra regiunii anale, exercitând presiune asupra mușchilor gluteus. Ar trebui să înceapă cu inspirații care nu sunt prea profunde și să țină aerul în piept în timp ce contractă anusul cât mai mult posibil. Apoi, ar trebui să prelungească contractia anală spre față, până când simte o ușoară împingere în testicule, în interiorul scrotului. La expirație, ar trebui să întrerupă contractarea și să se relaxeze.

Femeia ar trebui să procedeze la fel, dar ar trebui să prelungească presiunea exercitată asupra anusului până când simte o împingere ușoară pe labiile vaginului.

Steaua

Acest exercițiu crește sensibilitatea clitorisului (steaua) la femei și potența erecției la bărbați.

Beți mai multe pahare de apă pe stomacul gol. Urinați după o oră, întrerupând și reluând

curgerea urinei de cel puțin zece ori, până la golirea vezicii urinare.

Apoi stați așezat în poziția descrisă la secțiunea anterioară, dar de această dată concentrați-vă asupra canalului uretral (orificiul unde se termină uretra). După o inspirație obișnuită, contractați canalul uretral ca atunci când încercați să opriți curgerea urinei. Apoi relaxați - vă și expirați încet aerul.

În ambele exerciții, contracțiile ar trebui repetate cât mai des posibil, cu aceeași reținere a aerului. Aceasta va cauza creșterea presiunii sângelui în zonă, ceea ce va determina o excitație sexuală moderată.

16

Plăcerea unei relații bune

Cum se ajunge la o relație sexuală bună

Pentru daoiști, factorul care unește cu adevărat un cuplu este o relație sexuală desăvârșită. De aceea este atât de important să ajungeți la o legătură mentală și spirituală profundă, atât cu partenerul de cuplu, cât și cu propriul sine interior.

Pași către obținerea plăcerii începeți stimulând zonele eroge ne Primele mângâieri ar trebui să fie pe brațe și picioare. Nu se recomandă să începeți cu zona genitală, deoarece procedând astfel determinați frecvent o inhibiție sexuală și pierdeți ocazia captării energiei provenite din locuri mai stimulative.

Partenerii de cuplu ar trebui să se maseze mai

întâi reciproc pe palme, încheieturi, tălpi și glezne Apoi vor trece la brațe și umeri, până ajung la piept. Vor continua masajul pe picioare în sus și pe coapse, până ajung la burtă.

Dacă toate acestea au fost făcute de bărbat, este important ca femeia să procedeze ulterior la fel, pentru că aceste „rute” reprezintă principalele meridiane energetice.

Masajele pot fi extrem de excitante, în special dacă sunt făcute cu un fel de ulei sau cremă hidratantă. Îndrăgostiții ar trebui să se concentreze asupra unei lumini roz în timp ce se masează reciproc. Elementele care ne permit să ne surprindem pe noi înșine și pe iubitul/iubita noastră fac diferența între un cuplu magic și o relație sexuală obișnuită, banală.

Conform principiilor acupuncturii, zona care determină o circulație mai bună și o lubrifiere mai intensă la femeie este situată cu 3 inci (aproximativ 7,5 cm.) deasupra gleznei. Acest punct stimulează deșteptarea zeiței.

Impulsurile senzoriale sunt însoțite de crearea în minte a unei imaginii a inimii și de concentrarea totală asupra plăcerii fizice.

Încetul cu încetul și fără niciun fel de constrângere, va fi simțit imboldul de a trece foarte gingaș la dezmierdarea organelor sexuale.

Pentru femeie, va fi foarte important ca anumite zone să fie stimulate continuu, cum ar fi clitorisul și Punctul G.

Concentrarea disciplinată a bărbatului îi va permite acestuia să întârzie ejacularea și să

rămână în erecție mai mult timp.

17

Inteligența erotică

Erotismul este inteligent

Când o persoană atinge trupul unei alte persoane, creierul primește impulsuri la peste o jumătate de milion de receptori, ce decodifică informația referitoare la obiectul mângâiat. În timpul relațiilor sexuale, corpul nostru este stimulat pe toată suprafața. Cum putem valorifica aceste informații erotice aflate la îndemâna noastră?

Dezvoltarea inteligenței erotice în timpul contactului sexual, concentrarea ne ajută să recunoaștem diferitele texturi ale pielii, care sunt de o diversitate și subtilitate infinite. Vor exista spații neexplorate – moi, aspre, flexibile, umede, calde, reci, ferme, delicate, subțiri și groase. Este important să vă activați toate simțurile pentru a vă bucura în mod creativ de actul sexual.

Atingerea pe nevăzute

Pentru a-și dezvolta simțul tactil, înainte de actul sexual partenerii pot face următorul exercițiu.

Legați – vă ia ochi cu o eșarfă, concentrându-vă toată atenția asupra mângâierilor reciproce. Explorarea reciprocă cu ochii legați ne ascute auzul și ne ajută să auzim șoptele excitante.

Savurarea gustului

Un om are aproximativ 10.000 de papile gustative folosite pentru a face distincția între diferitele arome. Cum funcționează acestea? în

interiorul gurii, papilele gustative sunt organizate astfel: gustul acru este înregistrat pe părțile laterale ale limbii, gustul amar pe partea din spate a limbii, gustul sărat pe suprafața limbii, iar gustul dulce în vârful limbii. Diverse locuri de pe corp au gusturi diferite, care sunt simțite de cel care sărută acele locuri. Recunoașterea fiecărei senzații provoacă o satisfacție și un extaz mai mari în timpul actului sexual.

Schimbarea pozițiilor

Trecerea de la o poziție la alta în timpul actului sexual este foarte stimulativă, dar dacă îndrăgostiții nu fac acest lucru cu suficientă inteligență erotică, totul devine doar o formă de atletism sexual.

Miros și atingere

Puneți în apă petalele unei flori, cum ar fi iasomie sau trandafir, și așteptați până ce acestea se dizolvă pe degetele dumneavoastră, pentru a crea un parfum senzual insistent. Vă puteți aduce partenerul într-o stare de extaz atingându-l/atingând - o pe acesta/aceasta în mod repetat cu mâinile parfumate.

Gust, auz, atingere și vedere în timp ce partenerii se opresc o clipă pentru a schimba poziția în timpul actului sexual, pot consuma alimente excitante. Ei pot mânca aceste alimente, le pot observa și gusta în timp ce ascultă sunetele produse în interiorul gurii. În plus, plasarea alimentelor pe corp induce o senzație ciudată și stimulativă. Alimentele pot fi variate: miere, frișcă, ciocolată, vin spumos - este important să ne

permitted să fim jucăuși.

Folosind inteligența erotică și creativitatea în fiecare act sexual, puteți profita de întreaga capacitate a creierului dumneavoastră și puteți deveni cu adevărat un geniu în arta amorului.

18

Calea sexuală și orgasmele multiple

Orgasme multiple: plăcere sporită

Este posibil să extindeți limitele plăcerii și să aveți mai multe orgasme la fiecare contact sexual. În cele ce urmează, dezvăluim secretele orgasmelor multiple la bărbat și la femeie.

Excitația sexuală poate fi indusă în mai multe moduri: în mod involuntar, ca urmare a fanteziilor sau imaginilor sexuale, sau prin stimulare directă, desfășurată prin contact fizic.

Primul semn care arată că o persoană este excitată este o concentrare rapidă a sângelui la suprafața corpului și acumularea lui în zonele erogene – penis, clitoris și vagin. Aceasta determină erecția penisului la bărbat și lubrifierea vaginală la femei.

Pentru a ajunge la plăcerea totală, partenerii trebuie să inițieze relația sexuală în mod conștient. Când bărbatul primește un impuls sexual, corpul său eliberează o substanță care determină relaxarea și, prin urmare, erecția penisului său. Bărbatul trebuie să învețe să rămână în starea de relaxare pentru a evita ajungerea la ejaculare. Femeia are un orgasm de mai bună calitate atunci când bărbatul reușește să rămână în erecție timp mai îndelungat.

Calea dreaptă către orgasme multiple

Pentru a potența satisfacția, primul pas constă în concentrarea asupra întregului corp și relaxarea necesară generării unei atracții perfecte. Prin exercițiu, ambii îndrăgostiți vor putea simți că fiecare parte din corpul lor are o sensibilitate proprie, diferită de a celorlalte.

Când pielea este stimulată de mângâieri, masaje sau sărutări, corpul vibrează integral, ca un singur spațiu erogen – acesta este principiul care va îmbogăți experiența erotică. Este important să știți că adoptând tehnica adecvată și având cunoștințele necesare privind corpul lor, bărbații și femeile pot trăi experiența orgasmului multiplu.

Diferite forme ale plăcerii

Mecanismul orgasmului poate fi interpretat ca fiind o eliberare explozivă de energie sexuală. Această explozie determină o contracție musculară în întregul corp, urmată de o relaxare completă.

Orgasmul simplu

Orgasmul simplu constă într-o descărcare fiziologică sexuală care provoacă plăcere exact în acel moment. La ambele sexe, poate fi indus prin tehnici de masturbare, fără să fie necesar un partener. Acest orgasm durează între două și zece secunde.

Orgasme multiple

Această stare de plăcere este generată într-o relație în care partenerii își stimulează corespunzător reciproc trupurile. Experiența

fiecărei contracții i-a corpului este multiplicată, cu pauze de două până la zece minute la bărbați. La femei, orgasmele pot avea o continuitate mai mare, având diferite intensități și regularități.

Reacția orgasmică în lanț

Aceasta este o secvență de orgasme continue care se transformă într-un singur orgasm lung, constând din șase până la douăsprezece orgasme nonstop. În acest caz, bărbatul ejaculează doar în timpul ultimei perioade de contracții orgasmice. La femeie, după ce începe, simțirea plăcerii nu va înceta. Când femeia controlează reacția orgasmică în lanț, stabilirea momentului în care se încheie sesiunea erotică este la latitudinea ei. Controlul orgasmic va depinde de aspecte psihologice și emoționale, presupunând că femeia a fost capabilă să atingă această etapă supremă de plăcere extremă.

Perioada de repaus

Aceasta este perioada de odihnă de după un orgasm – este timpul necesar corpului pentru a-și reveni în urma descărcării orgasmice și pentru a fi capabil să se excite din nou. În cazul femeilor, această fază poate dura între unul și zece minute, în funcție de stimularea adecvată desfășurată de partener. La bărbați, etapa de repaus este mai lungă, între paisprezece și douăzeci de minute, în funcție de motivația indusă de parteneră. Lungimea perioadei de repaus va depinde de asemenea de vârsta îndrăgostiților, de măsura în care au exersat acest lucru și de experiențele pe care le-au trăit împreună.

Plăcerea sexuală este nelimitată atunci când mintea este eliberată prin adevărata cunoaștere a întregului nostru potențial sexual.

19

Poziții pentru actul sexual descrise în Kama Sutra

Yoga sexuală

Pozițiile descrise în Kama Sutra excită imaginația și potențează plăcerea. Le vom explica în următoarele pagini.

Spre deosebire de cărțile de alcov chinezești, care pun accent pe metode, Kama Sutra este dedicată clasificării relațiilor sexuale cu o uimitoare atenție la detalii și posturi, lăsând însă foarte mult loc pentru manifestarea spontaneității, care ține de domeniul spiritualului.

Roaba

Partenerii se pregătesc pentru un act sexual desfășurat la marginea patului. Femeia își sprijină antebrațele pe pat în timp ce bărbatul o „ridică” de picioare și se postează în spatele ei, în picioare, pentru a o penetra ținând – o de coapse.

Stimularea și plăcerea sunt concentrate pe organele genitale ale partenerului, dar bărbatul este cel care stabilește ritmul actului, trăgând corpul ei spre el.

Picioarele ei se pot apropia în spatele lui sau se pot depărta mult, după cum preferă partenerii, care pot schimba unghiul de deschidere. Diversitatea mișcărilor (circulară, în sus și în jos) permisă de această postură este uimitoare și extrem de excitantă. Senzațiile sunt intense.



Hamacul

Pentru a desfășura actul sexual în această poziție, este recomandat ca bărbatul să fie așezat pe o suprafață tare (nu pe un pat), cu picioarele îndoite, și să-și prindă cu mâinile partea posterioară a genunchilor. Femeia, cu picioarele desfăcute, se lasă penetrată așezându-se confortabil în spațiul rămas între picioarele și trunchiul lui, brațele bărbatului înconjurând picioarele ei.

Bărbatul apasă cu genunchii trupul partenerei sale, trăgând - o spre sine și permițând trupurilor lor să inițieze o mișcare ritmică în timp ce îi

sărută sănii, care sunt apropiați de fața lui. Plăcerea stimulării sănilor este extraordinară pentru femeie și excitantă pentru bărbat. Femeia, cu gâtul înclinat pe spate, într-un gest de supunere, savurează incredibila plăcere pe care i-o oferă partenerul ei.



Mulajul

Cu picioarele strânse și îndoite, femeia stă pe o parte, cu capul relaxat și întors spre spate, pe când bărbatul o penetrează în vagin sau în anus. Aceasta este o poziție excelentă pentru sexul anal. Femeia care îndrăznește să trăiască această experiență a sexului anal va putea completa și integra corpul ei într-un univers perfect, care merită iubit și savurat fără pauza pentru verificarea calității sau cantității erotismului.

Mișcările trebuie să fie lente și coordonate, iar penetrarea trebuie să fie profundă și lentă. Cele două corpuri se mulează perfect în această poziție, la fel ca două piese dintr-un puzzle. Faptul că picioarele femeii sunt apropiate, combinat cu apăsarea, poate exercita o presiune ideală asupra penisului și în același timp poate provoca o frecare plăcută a clitorisului.

Acest ultim aspect face ca această poziție să fie ideală pentru femeile care ajung cu greutate la

orgasm. Ele trebuie doar să se relaxeze și să se bucure pe deplin de senzații.



Trapezul

Bărbatul stă așezat, cu picioarele depărtate, iar partenera sa, aflată deasupra lui, desface picioarele pentru o penetrare lentă, simțindu-se împlinită și abandonându-se iubitului ei, împreună cu care formează un întreg.

Bărbatul ține femeia de încheieturile mâinilor, simțind o atracție copleșitoare pentru ea. După aceea, ea se lasă pe spate, relaxându-se încet până când ajunge să fie întinsă pe spate complet. Este important ca femeia să rămână relaxată și să se abandoneze în fața forței iubitului ei, care o trage spre el cu brațele și începe penetrările energice necesare desfășurării actului sexual.



Această poziție combină mai multe mișcări. Necesită agilitate și o atitudine de abandon

relaxat din partea femeii, dar și putere și îndemânare din partea bărbatului. Ambii se echilibrează și se completează reciproc.

Această poziție este ideală pentru întreruperea rutinei și pentru trăirea unor emoții noi.

Oglinda plăcerii

Femeia stă întinsă pe spate și-și ridică picioarele în poziție verticală în timp ce respirația ei trădează bucuria de a-și arăta părțile umede și doritoare partenerului ei. După aceea, îl lasă pe el să-i țină picioarele, partenerul îngenunchind la capătul corpului ei și sprijinindu-și cealaltă mână pe podea. Bărbatul o penetrează, o supune și o controlează variind direcția penetrării și deschiderea picioarelor.

Fetele celor doi nu se pot apropia, iar mâinile bărbatului pot face foarte puține în această poziție, ceea ce generează o teamă foarte excitantă. Cele două corpuri aleargă cursa împreună pentru a ajunge la orgasm, împărțind cele mai variate gesturi de plăcere, senzualitate, afecțiune și erotism.



Libelula

Pentru un act sexual în această poziție, partenerii trebuie să stea întinși pe o parte, pe o suprafață elastică și confortabilă, cum ar fi un pat sau o sofa. Femeia stă pe o parte, cu spatele la partenerul ei, iar el o încalecă prin spate. Astfel, corpurile se potrivesc într-o poziție ideală pentru orice parteneri care formează un cuplu foarte afectuos și care savurează faptul că pot să-și demonstreze unul altuia tandrețea pe care o simt.

Cu puțină îndemânare combinată cu multă excitare, femeia își plasează piciorul îndoit, de deasupra, pe coccisul bărbatului, deschizând astfel ușa plăcerii. Bărbatul o penetrează folosind piciorul iubitei ca pârghie erotică, sprijinindu-se pe șoldul său.

Pe lângă sărutările arzătoare, cuvintele plăcute pe care bărbatul le poate șopti la urechea partenerei sale, pentru că aceasta se află aproape de gura lui, reprezintă stimularea perfectă pentru atingerea plăcerii supreme. Femeia, care îl ascultă doar, se lasă cucerită de ritmul sărutărilor lui, în timp ce - i arată iubitului ei toate efectele pe care le are potența lui asupra ei, prin intermediul expresiilor ei de plăcere intensă.

Penetrarea se realizează până la jumătate, ceea ce crește plăcerea prin dorința lui de a o penetra adânc și-a provoca explozia celui mai excitant orgasm.



Șurubul

Nimic nu este mai recomandat pentru o femeie care ajunge cu dificultate la orgasm decât să adopte poziții care asigură presiunea pe clitoris în timpul penetrării vaginului. În această poziție, femeia are întotdeauna orgasm, iar experiențele plăcerii multiple devin senzații concrete și de neuitat pentru femeie.

Aceasta este întinsă la marginea patului și stă pe o parte, cu picioarele îndoite (fiecare femeie va ști pe ce parte stă mai confortabil). Această poziție îi permite să aibă clitorisul prins între cei mai buni aliați pe care îi are pentru a ajunge la mult - prețuitul orgasm - labiile vulvei.

Femeia poate contracta și relaxa toată acea regiune, pe când bărbatul, îngenunchiat în fața ei, o penetrează domol. Pentru a transforma această poziție într-o adevărată delicatețe, este bine ca bărbatul, în timp ce o penetrează, să-i dezmierde sânii și ca femeia să geamă de plăcere, pentru a-l excita pe partenerul ei.



Amazonul

Această poziție pune femeia într-o postură total activă. Ea se așază deasupra bărbatului și stabilește ritmul actului sexual sprijinindu-și picioarele pe podea. Este o poziție ideală pentru

femeile active, cu tendințe dominatoare și cărora le place să stabilească ritmul sexual al relației.

Pentru bărbat, aceasta este o experiență extraordinară deoarece în această poziție el poate asimila energia yin, care este mai pasivă, și în plus se poate relaxa în cursul actului sexual. La rândul său, poate atinge sâniile femeii în timp ce aceasta se mișcă.

Unghiul vizual facilitat de această schimbare de poziție este unul dintre cele mai excitante pentru bărbat, deoarece poate vedea fiecare mișcare a partenerei sale. Iar femeia va simți o mare plăcere știind că ea controlează desfășurarea actului sexual și că bărbatul știe acest lucru.



Fotoliul

Sprijinit pe o pernă sau pe o saltea mare și confortabilă, bărbatul stă așezat, cu picioarele îndoite și ușor desfăcute. Femeia stă confortabil în spațiul format de corpul lui. În această poziție, sentimentele protectoare ale ambilor parteneri ies în prim plan.

Cu ajutorul mâinilor, bărbatul găsește poziția în care va penetra femeia și în care se vor simți ambii confortabil și-și așază partenera deasupra penisului său în erecție, controlând ritmul

penetrărilor.

Picioarele ei sunt sprijinite pe umerii partenerului, care are capul prins între coapsele ei. Bărbatul îi poate atinge clitorisul în timp ce o prinde cu vigoare de talie.

Distanța dintre fețele celor doi și aspectul îndrăzneț al acestei poziții conferă posturii foarte multă senzualitate.



Femeia somnoroasă

Femeia stă întinsă pe o parte, iar bărbatul o încalecă pe la spate pentru a o penetra. Ea întinde un picior în spate și-i înfășoară cu el mijlocul. Această poziție este ideală pentru bărbații bine dotați, care au avut întotdeauna experiențe în pozițiile tradiționale, și pentru femeile extrem de flexibile, care vor să-și pună întregul corp la dispoziția partenerului lor.



În plus, împlinește mai multe dorințe ale minților conduse de o fantezie bogată. În primul rând, ea se află în fața lui și are în același timp

acces la fața și la gâtul lui, iar el are acces la fața și la gâtul ei. În al doilea rând, el ajunge cu ușurință la clitorisul ei și-i poate atinge și pipăi sâni.

Surpriza în această poziție, bărbatul trebuie să stea în picioare pentru a prinde femeia pe la spate, a o penetra și în același timp a o ține de umeri în mod senzual, dominând - o într-o măsură oarecare. Ea își relaxează întregul corp și-și pune mâinile pe podea, într-o atitudine de abandon și de încredere în partenerul ei. Bărbatul „surprinde” femeia pe la spate, stabilind aproape în exclusivitate ritmul mișcărilor erotice.

Pentru ea, plăcerea este concentrată datorită unghiului de deschidere a vaginului, care, fiind îngust, provoacă o senzație plăcută extrem de intensă pentru el, cea mai puternică senzație se propagă în sus dinspre glandul care intră și iese din vagin după dorință și-i mângâie femeii clitorisul prin mișcările cele mai îndrăznețe la ieșirea din vagin. În plus, câmpul vizual al bărbatului cuprinde anusul, fesele și spatele femeii, zone care sunt extrem de erogene pentru mulți oameni. Dominarea exercitată de bărbat asupra femeii, împreună cu relaxarea ei completă, pot stimula caracterul jucăuș al bărbatului care, în timp ce își seduce iubita, se poate juca cu anusul ei. Dacă ea nu e străină de această experiență, poate sesiza senzația de plăcere a partenerului provocată de penetrarea anală.



Această poziție este ideală pentru cei care agreează cele mai sălbătice și mai primitive forme ale actului sexual.

Meduza

Partenerii trebuie să îngenuncheze pe o suprafață confortabilă, dar nu la fel de moale ca un pat. În această poziție, bărbatul se abandonează dorințelor femeii. Aceasta coboară spre penisul lui și și-l introduce în vaginul ei oricând dorește, înainte de penetrare, cei doi se pot săruta, își pot freca piepturile unul de altul, se pot mângâia reciproc pe spate, pot introduce penisul în vaginul ei și îl pot freca de clitoris, provocând o senzație plăcută și foarte deosebită, aproape unică. După ce este foarte dorită, penetrarea va provoca în final o plăcere infinită.

În cursul actului sexual, dacă el nu se poate abandona răbdător mișcărilor ei, va putea stabili ritmul prinzând - o de talie și trăgându-i corpul spre al lui.

Deoarece partenerii stau față în față, au excitanta ocazie de a se observa reciproc, de a se

bucura împreună, de a vorbi și-a se săruta pe gură până ajung la mult – doritul orgasm.



Fuziunea în această poziție, bărbatul este așezat și își înclină ușor trupul pe spate, sprijinindu-se cu palmele de pat, de o parte și de alta a corpului său. Picioarele pot fi întinse sau îndoite, în funcție de poziția considerată confortabilă de parteneră. Capetele ambilor parteneri ar trebui să fie relaxate. Femeia are cu această ocazie rolul activ, înconjurându-și iubitul cu picioarele și sprijinindu-se pe palmele puse în spatele corpului ei.

Pentru un succes total în această poziție, stimularea trebuie să fie intensă, deoarece în timpul penetrării, această poziție împiedică atingerile cu mâinile sau cu gura.

Femeia stabilește ritmul și atingerea genitală printr-o mișcare foarte conturată. Este esențial ca clitorisul să beneficieze din plin de impactul cu corpul iubitului, pentru a menține starea de excitație până când femeia se decide să dea frâu liber exploziei de plăcere, în condițiile în care iubitul ei ține ritmul, având o erecție bună.

Imaginea pe care și - o oferă cei doi reciproc

este o componentă fundamentală a acestei posturi, precum și comunicările senzuale și provocatoare, deoarece cuvintele erotice au o încărcătură sexuală puternică pentru actul sexual. Ambele resurse (priviri și cuvinte) pot reprezenta arme incredibile, folosite pentru savurarea acestei poziții și ajungerea la „fuziunea” completă.



Posesiunea

După cum indică numele ei, această poziție este captivantă și are o anumită forță de sugestie erotică, în special pentru femei. Bărbatul își poate folosi întregul magnetism sexual și se poate bucura de propria sa energie în această postură.



Femeia este întinsă pe spate, cu picioarele desfăcute, așteptând ca partenerul ei să o penetreze, în timp ce el este așezat și o ține de umeri pentru a regulariza mișcarea. Picioarele lor se împletesc într-un mod senzual și plăcut.

Organul masculin penetrează femeia și se retrage, orientându-și mișcarea în jos, deoarece corpul femeii este situat puțin mai sus decât cel al bărbatului. El poate explora punctul G al femeii și

întreaga zonă genitală, pentru a-i oferi iubitei lui toată plăcerea dorită.

Față în față

Aceasta este cea mai clasică și universală poziție cunoscută în arta amorului. Oferă multă siguranță cuplurilor în care femeia are nevoie de protecția corporală, sexuală și emoțională a bărbatului.

Postura față în față permite adoptarea unui număr mare de variante. Mobilitatea mâinilor, apropierea fețelor și confortul trupurilor sunt câteva dintre avantajele care au consacrat - o



Îndrăgostiții nu ar trebui să se teamă să adopte noi tipuri de contact în timpul actului sexual desfășurat în această poziție. Ea poate atinge mușchiul gluteus al partenerului și zonele anale. El îi poate mângâia clitorisul sau o poate lăsa pe ea să facă singură acest lucru. Picioarele ambilor parteneri pot fi mai apropiate pentru a induce o anumită dificultate la penetrare.

Aceasta este o poziție pe care mulți îndrăgostiți o identifică cu iubirea și cu romantismul pe care le-au simțit la începutul vieții lor de cuplu. Merită să o experimentați în diverse stadii ale vieții sexuale și să profitați la maximum de toate avantajele sale.

Variantă a poziției față în față

Aceasta este aceeași poziție clasică, dar diferența, poate mai excitantă, este aceea că

femeia își asumă rolul activ și dominant. Această variantă a poziției „față în față” este o postură care le avantajează pe femeile care nu ajung să



aibă orgasm cu ușurință deoarece au nevoie de o stimulare activă și foarte directă a clitorisului și labiilor.

În această poziție de desfășurare a actului sexual, femeia își poate freca clitorisul de corpul iubitului ei și, datorită posturii ei dominante, își poate mișca mult mai liber și ușor corpul. În plus, bărbatul poate atinge bucuros fesele partenerei lui și o poate pipăi în voie cu degetele, în căutarea satisfacției complete a ambilor parteneri.

Îmblânzirea calului

Stând confortabil, bărbatul își primește perechea care se mulează pe corpul lui, așezându-se pe penisul acestuia în erecție.

În această poziție, femeia își poate seduce iubitul în mai multe feluri. Două dintre acestea sunt atingerea și mângâierea cu deosebită pricepere a zonei lui genitale. Când penisul ajunge în stare de erecție maximă, femeia îl



introduce singură în vagin, ajutând bărbatul să o penetreze. Apoi, cu mâinile, ea cooperează în mod senzual la efectuarea mișcărilor sexuale.

Dacă ambii parteneri de cuplu doresc acest lucru, bărbatul își poate impune voința, apăsând încet femeia în jos, în timp ce o penetrează și o privește în ochi.

Pasiunea îmbrățișării, mișcările jucăușe ale limbii, sărutările și masajele sau mângâierile ușoare reciproce pe spate provoacă fiori în fiecare dintre cei doi și sunt elemente care întregesc și fac din această poziție una extrem de senzuală.

Bărbatul subjugat în ciuda numelui ei, aceasta este una din pozițiile Kama Sutra extrem de apreciate de bărbați. Supunerea bărbatului poate fi un stimulent sexual absolut pentru un cuplu, în special în cazul partenerilor a căror relație durează de mult timp.



Bărbatul este întins pe spate, abandonându-și corpul voinței partenerei lui. Actul sexual poate începe cu mângâieri și sărutări din partea femeii pe corpul bărbatului. El va rămâne întotdeauna în aceeași poziție, însă ea se poate întoarce cu spatele spre el. Femeia controlează mișcările ajutându - se cu brațele. Această poziție face posibilă penetrarea adâncă.

Contactul privirilor când ea își întoarce fața peste umăr este extrem de incitant pentru cuplu. În plus, bărbatul ajunge foarte ușor la fesele și zona anală a iubitei. Femeia este cea care controlează ritmul actului sexual și al mișcărilor. În timp ce ea se mișcă, partenerii se pot bucura de stimularea anală și genitală reciprocă în această poziție, o schimbare binevenită în desfășurarea actului sexual.

Deliciul

Această poziție ar trebui adoptată într-un loc confortabil și foarte intim, care să permită joaca în libertate. Femeia trebuie să se așeze aproape de marginea unui pat sau a unui scaun. Bărbatul îngenunchează pentru a-și



putea penetra partenera, deoarece zona lui genitală se află astfel la aceeași înălțime cu vaginul ei.

Femeia, simțindu-se foarte relaxată, își arcuiește corpul pe spate și-și deschide picioarele pentru a-și primi iubitul. Apoi, își înfășoară picioarele în jurul corpului bărbatului. În această poziție, ea poate stabili ritmul sexual, dar dacă amândoi au o mișcare armonioasă, lejeră și neîngrădită, plăcerea ambilor parteneri va fi explozivă.

Cea adâncă

Avantajul acestei poziții este că face posibilă penetrarea totală, de unde provine și numele ei. Femeia, având picioarele ridicate și depărtate, așteaptă ca iubitul să o penetreze. Apoi, își ridică picioarele cât poate de sus până când ajung deasupra umerilor lui. Bărbatul își sprijină mâinile pe podea, pentru a regla ritmul actului sexual.

Multe femei pot considera această poziție complicată, inconfortabilă sau dureroasă, dar ar trebui să o experimenteze. Excitația resimțită de bărbat în această poziție este emoționantă, iar plăcerea care poate fi împărtășită de cei doi este extraordinară.

Poziția permite penetrarea totală și un contact genital deosebit de plăcut când testiculele se așază pe mușchiul gluteus al partenerei, iar clitorisul este apăsător în urma deschiderii picioarelor ei.



Dificultatea întâmpinată la încercarea de a se săruta și distanța dintre fețele celor doi pot fi elemente inedite pentru parteneri atunci când aceștia își apropie gurile și apropierea este limitată de corpurile lor. Ambii se pot juca cu ironia posturii în care flexibilitatea corpurilor este limitată și cu dragostea pe care o simt în dorința de a se apropia, deși se împiedică reciproc.

Paleta morii de vânt în această poziție, femeia stă întinsă pe spate cu picioarele depărtate, așteptând să fie penetrată de iubitul ei. Acesta o penetrează așezându-se cu fața spre picioarele ei. Diferența ca senzații resimțite este remarcabilă: clitorisul și labiile sunt în contact total cu pelvisul și zona genitală a bărbatului. Penetrarea cea mai intensă este obținută prin mișcări circulare largi.

Faptul că îndrăgostiții nu – și pot vedea fețele conferă un aer misterios acestei poziții. Noutatea mângâierilor surprinde și îmbogățește relația. Femeia poate mângâia fesele bărbatului sau își poate înfige ușor unghiile în partea din spate a

genunchilor lui. Bărbatul poate încerca să sugă picioarele iubitei și să-i muște ușor degetele de la picioare. De asemenea, ambii își pot întinde mâinile până în apropierea organelor genitale contopite pasional.



Poziția acrobatică

Această poziție este recomandată cuplurilor care au antrenament în arta amorului, au corpuri flexibile și doresc să trăiască experiențe intense, pline de mișcări uimitoare.

Bărbatul stă întins pe spate, relaxat, dar excitat, cu penisul în erecție totală. Femeia se culcă deasupra lui, cu spatele la el, și-i permite să o penetreze, îndoină genunchii și înclinându-și corpul pe spate, astfel încât partenerul să poată executa penetrări adânci ale vaginului ei.

Pentru a permite mișcările necesare actului, femeia trebuie să-și ridice talia și să se relaxeze pe partenerul ei. Astfel, bărbatul are mai ușor acces la clitorisul și zona ei genitală.

Ea trebuie să-și relaxeze restul corpului. Scăderea tonusului muscular al fiecărei zone a corpului este cea care face ca această poziție să fie atât de deosebită, deoarece femeia poate ajunge să aibă un orgasm exploziv care o va lăsa epuizată.



Arcul

Această poziție este o variantă a poziției față în față, dar duce senzațiile la extrem. Femeia stă pe spate, cu picioarele depărtate și îndoite, sprijinindu-și brațele în spatele umerilor. Când partenerul ei este pregătit să o penetreze, ea își ridică șoldurile și se așază pe picioarele îndoite ale bărbatului.

Plăcerea pe care o primește ea este dată de penetrările adânci și, în special, de faptul că – și simte în totalitate zonele vaginală și abdominală acoperite și protejate de căldura pielii partenerului.



Dacă poziția este bine adoptată, îndrăgostiții resimt plăceri formidabile în timpul orgasmului, în special dacă ajung simultan la orgasm, păstrând un ritm sexual adecvat.

Extaz sălbatic

Numele acestei poziții se datorează faptului că postura îi permite bărbatului să își arate întregul său potențial instinctiv și să aibă o mulțime de fantezii primitive, în timp ce partenera se

abandonează aproape total în actul sexual.

Pentru această poziție femeia îngenunchează, cu brațele și picioarele îndoite pe podea. Bărbatul stă în spatele ei, în aceeași poziție, dar acoperind corpul iubitei.



Pentru un grad mai mare de confort, femeia își poate sprijini corpul punând antebrațele pe podea, îndoindu-se din talie și depărtând picioarele, pentru a-și expune vulva. Pentru ambii îndrăgostiți este foarte bine să pună o pernă mare sau o pătură sub genunchi, pentru a-i proteja.

Bărbatul prinde femeia de talie și o penetrează adânc în vagin sau anus, în funcție de necesitățile sau dorințele cuplului. Penetrarea poate fi însoțită de atingerea sânilor partenerei sau, dacă bărbatul dorește să resimtă un anumit tip de satisfacție, poate realiza mai lent penetrarea, sprijinind un braț pe podea pentru a susține corpurile unite în aer.

Controlul aproape complet exercitat de bărbat adaugă o notă extrem de excitantă acestei poziții.

Catapulta

Această poziție este o sursă valoroasă de plăceri, deoarece pune corpul bărbatului în contact cu zone ale corpului femeii care, de obicei, rămân neatinse în pozițiile tradiționale.

Bărbatul îngenunchează și își primește

partenera în timp ce ea - și sprijină mușchiul gluteus pe picioarele lui. Femeia își poate întinde picioarele peste pieptul bărbatului sau își poate îndoi genunchii pentru a pune tălpile pe



pieptul iubitului. Acest lucru este foarte excitant pentru bărbat atunci când femeia știe să se joace cu tălpile pe pieptul lui.

Bărbatul are cu ușurință acces la clitorisul iubitei, motiv pentru care poate stimula zona ei genitală cu mâinile. La rândul ei, femeia poate efectua o mișcare senzuală, răsucindu-și și ridicându-și șoldurile. Ritmul este stabilit de ambii parteneri, în funcție de dorința, pasiunea și flexibilitatea fiecăruia.

Îmbrățișarea totală

Această poziție promovează sexul pasional și plin de creativitate, în care contactul corporal este complet. Pentru a putea face amor în această poziție, ambii parteneri trebuie să resimtă puternic o senzație de abandon complet.

Partenerii sunt dezbrăcați, în picioare, față în față, pregătiți pentru actul sexual. Ea se agață de umerii lui pentru a-i îmbrățișa corpul cu brațele și



ridică picioarele, înconjurând talia partenerului. Bărbatul o prinde de fese și o trage spre sine, pentru a o penetra.

Mișcările făcute în cursul actului sexual pot fi: în sus și în jos sau înainte și înapoi, în funcție de intensitate, dăruire, timpul disponibil, potență și nevoia de a experimenta un ritm erotic viguros.

Variantă a bărbatului subjugat în această variantă a poziției „bărbatul subjugat”, femeia își arcuiește corpul pe spate, sprijinindu-și palmele pe umerii partenerului și întinzând picioarele înainte. În acest fel, bărbatul poate stimula cu ușurință sâni partenerii, iar femeia își poate așeza fesele pe partener, pentru a efectua mișcări circulare largi.

În această poziție, penetrarea nu este completă, dar postura permite un joc extrem de incitant înainte de un act sexual mai intens. Dacă își continuă mișcările senzuale, femeia va putea avea adesea un orgasm mult mai exploziv.



Variantă a fuziunii

Aici, ritmul actului sexual este stabilit de femeie, prin mișcarea pe care o poate regla și efectua cel mai bine în această poziție: pendulare sus - jos.

Dacă bărbatul își relaxează și își sprijină tot corpul în timp ce femeia se ridică ușor, fuziunea provoacă o penetrare mai adâncă.

Mâinile ei pot atinge pieptul iubitului în timpul actului sexual. Bărbatul poate stimula clitorisul, iar femeia poate intensifica plăcerea ambilor parteneri, realizând stimulări tactile extraordinare ale zonelor erogene ale bărbatului.



Lingurița

Aceasta este o poziție excelentă pentru sex anal. Având picioarele apropiate și îndoite spre piept, femeia poate exercita singură apăsarea

necesară penetrării și poate simți mult mai intens senzațiile provocate de mișcările penisului, în timp ce stă pe o parte și își lasă capul pe spate.

Penetrarea poate fi anală sau vaginală, în funcție de preferințele cuplului. Dacă mișcările sunt delicate și coordonate, iar penetrarea adâncă și lentă, corpurile se contopesc ca și cum ar fi piesele unui joc de puzzle.

Această poziție intensifică frecarea corpului bărbatului de clitoris, ceea ce provoacă o senzație plăcută pentru ea și extrem de excitantă pentru el.



3

Intensificarea dragostei

20

Descoperirea atracției erotice

Cum să declanșezi atracția sexuală?

Există mai multe motive pentru care într-un cuplu, odată cu trecerea anilor, pasiunea nu mai e aceeași ca la începutul relației. Printre acestea se numără stresul, problemele financiare, modificările de program la nașterea unui copil, rutina și lipsa comunicării.

Însă, se întâmplă de asemenea ca între doi îndrăgostiți să dispară atracția sexuală, după o anumită perioadă, fără nicio cauză clară. De ce dispare această atracție sexuală extrem de intensă la începutul relației? Cum poate fi păstrat viu

erotismul intens sau cum poate fi el stimulat odată cu trecerea timpului?

Sexualitatea este o artă, iar punctul culminant al plăcerii nu este orgasmul, ci mai degrabă o stare de extaz pe o perioadă nelimitată. Nu trebuie să fii un atlet sexual ca să obții acest lucru.

Elemente care alimentează focul pasiunii

Păstrarea unei flăcări vi i-a pasiunii nu este un lucru ușor, dar poate fi învățat încă din momentul în care începi să iubești o persoană, prin contact și cunoaștere reciprocă.

Complicitatea

Fiți atent la privirile și gândurile partenerului. Găsiți momentul potrivit, oriunde și oricând, de a transmite ceva persoanei iubite doar „făcând cu ochiul”. Utilizați coduri secrete care au înțeles doar pentru voi doi. Tentati – vă partenerul să facă dragoste într-un loc „interzis” sau unul care vă va excita mult pe amândoi.

Celebrarea diferitelor evenimente în intimitate

Aduceți – vă aminte de momentele în care ați resimțit pasiunea și onorați – le cu un toast. Folosiți flori, parfumuri speciale și lumânări pentru a crea o atmosferă romantică și-a crește la maxim starea de excitație.

Urmăriți modul în care faceți dragoste

Faceți dragoste mecanic, ca și când nu ar fi decât o altă rutină, sau vă abandonați fără rezerve? Fiți atent la reacțiile, privirile și gesturile ființei iubite și mângâiați – i întregul corp descărcând mult erotism la fiecare mișcare.

Faceți lucrurile care vă excită partenerul încercați să aflați dacă faceți tot ce – i place cu adevărat partenerului. Dacă nu, încercați să faceți tot ce – i place. Calea spre excitație ar putea fi deschisă prin simple scenarii erotice șoptite la urechea lui/ei sau printr-un anumit mod special de a vă îmbrăca.

Stimulați – vă și provocați – vă sexual iubitul

Provocați – vă sexual iubitul/iubita și apoi retrageți – vă și ocupați-vă de altceva până când partenerul vă va căuta, arzând de dorință. Joaca este un element care provoacă multă pasiune în partener.

Nu uitați să comunicați

Când sunteți cu partenerul, exprimați – vă dragostea pentru el și dezvăluiți – i flacăra ce vă mistuie inima. Această afirmare constantă este un pas indispensabil în păstrarea pasiunii dragostei.

21

Călătorind pe hărțile dragostei

Hărțile plăcerii

Când ne aducem aminte de experiențele noastre sexuale, nu revedem întotdeauna imagini excitante. Aceste imagini pot genera emoții diferite, uneori chiar frustrare sau impotență. Toate aceste amintiri negative ne provoacă o puternică frică de a repeta o anumită experiență sexuală nesatisfăcătoare.

Studiile recente au descoperit harta cerebrală care organizează cunoștințele dobândite. Prin intermediul acestor planuri mentale suntem capabili să înlocuim în mod conștient datele

nedorite cu informații mult mai plăcute. Putem într-adevăr să ne dezvoltăm inteligența erotică pentru a putea resimți din nou plăcerea, fără a asocia noile experiențe sexuale cu amintiri neplăcute.

Cum se cartografiază hărțile erotice?

Funcționarea acestor organizatori cerebrali ne permite, de asemenea, să cartografiem „hărțile noastre sexuale” - drumuri noi către plăcere - conectate direct la detectorii senzuali pe care îi utilizăm în actul sexual. Scopul este să modificăm informația negativă și să trasăm noi hărți ale dragostei. Există multe căi de a face acest lucru, dar cea mai simplă implică utilizarea imaginării, logicii și memoriei emoționale.

Noi rute ale plăcerii

Bărbatul și femeia au zone erogene diferite. Pentru a le găsi și pentru a le ordona în funcție de senzațiile pe care le trezesc, vă sugerăm să efectuați următorul exercițiu:

Faceți o fotografie a corpului dumneavoastră. Faceți o copie a acestei fotografii (măriți - o dacă este prea mică) și lipiți - o pe o foaie albă de hârtie.

Marcați fiecare loc de pe corp care provoacă senzații pozitive, respectiv negative. Folosiți în acest scop diferite culori, în funcție de criteriile dumneavoastră personale.

După ce marcați aceste zone, scrieți pe hârtie senzațiile pe care le provoacă. Părțile corpului pot fi marcate cu săgeți, ca într-o hartă rutieră, însoțite de descrierea senzației din respectiva

zonă. Zonele cele mai sensibile ale femeii sunt sâni; mai exact sfârcurile, care sunt primele ce reacționează la stimulii sexuali. Alte zone erogene majore ale femeii sunt muntele lui Venus, intrarea în vagin, regiunea anală și clitorisul (organul plăcerii, prin excelență). La bărbat, zonele erogene sunt localizate în pelvis, dar și în alte locuri cum ar fi gura și gâtul. Este foarte important să prelucrați aceste hărți de o manieră conștientă și să observați schimbările apărute în actul sexual.

Pe viitor, veți putea revizui hărțile erotice pentru a adăuga noi asocieri de senzații la zone ale corpului.

Vizualizarea și asocierea zonelor erogene cu senzații concrete (și transpunerea lor în cuvinte) provoacă o schimbare conștientă în memorie.

22

Tehnici pentru a deveni tandru

Hrana dragostei: îmbrățișări și sărutări

Există diferite tipuri de sărutări, la fel de multe ca relațiile în care sunt date și la fel de multe ca oamenii care le oferă: sărutul cu privirea, sărutul la distanță, sărutul de deșteptare, sărutul magic, sărutul spontan, sărutul virtual, sărutul pasional, sărutul angajator, sărutul fals, sărutul arzător... și așa mai departe.

Îmbrățișările cele mai frecvent întâlnite sunt îmbrățișarea de „la revedere”, îmbrățișarea de sosire, îmbrățișarea de reîntâlnire, îmbrățișarea afectuoasă, îmbrățișarea nesfârșită și îmbrățișarea prietenească. Ce fel de îmbrățișări și sărutări ați

dori să primiți și să dați? Cine este persoana pe care ați dori să o îmbrățișați și să o sărutați în acest moment? Credeți că ați împiedicat vreodată o despărțire cu ajutorul unei îmbrățișări sau al unui sărut?

Scopul îmbrățișărilor și sărutărilor este să arate afecțiune puternică, pasiune, camaraderie, prietenie, dorință sexuală, protecție, milă, consolare, înțelepciune, putere sau dragoste.

Ce simțim când ne sărutăm sau ne îmbrățișăm? Excitație, apreciere, încredere în sine, siguranță, aprobare, mulțumire, forță, devoțiune, spiritualitate, protecție, entuziasm și fericire. Sărutul este corelat psihologic cu cel mai primitiv contact al ființelor umane și ne aduce aminte subconștient de toate nevoile noastre orale, cum ar fi nevoia de hrană, bucuria hrănirii, aromele, lucrurile dorite și cele nedorite – toate acestea fiind legate de supraviețuire.

Practicați arta sărutului în fiecare zi. Faceți – vă o listă cu toate persoanele pe care ați dori să le îmbrățișați sau să le sărutați și cu motivele pentru care doriți să le sărutați. Apoi, pentru fiecare caz în parte, încercați să înțelegeți de ce nu faceți acest lucru zilnic.

Dacă una dintre primele persoane de pe această listă este partenerul dumneavoastră, treziți – l din somn cu un sărut. Dacă partenerul nu locuiește cu dumneavoastră, dați – i un telefon și trimiteți – i un sărut, transmiteți – i mesaje cu sărutări în fiecare zi, vorbiți despre asta cel puțin un minut în fiecare zi sau trimiteți mesaje e – mă îl

care să conțină cuvintele *sărut* și *îmbrățișare*.

Încercați să faceți în fiecare zi aceste lucruri cu toate persoanele de pe listă. Alegeți sărutul sau îmbrățișarea potrivită, în funcție de relație și de gradul de apropiere.

Ritual de dragoste

Când vă simțiți deprimat, când aveți probleme cu partenerul de cuplu, când nu mai aveți încredere în dumneavoastră și nu vă mai simțiți iubit (a) sau dorit (a), aduceți – vă aminte că toate acestea nu sunt decât o reflectare a gândurilor și sentimentelor de dragoste de și ne Apoi, efectuați următorul exercițiu.

Alegeți un loc liniștit și relaxați – vă. Puteți umple camera cu un parfum sau o aromă plăcută. Ascultați o muzică liniștitoare și încercați să vă îmbrăcați cât mai confortabil posibil.

Întindeți – vă în locul în care vă simțiți cel mai bine Evocați mintal o imagine cu fiecare celulă a pielii dumneavoastră și imaginați-vă că ele se transformă în mici sărutări cu culori și caracteristici diferite. De exemplu, sărutări roșii, sărutări dulci, sărutări sănătoase, sărutări iubitoare, sărutări arzătoare și sărutări senzuale. Imaginați-vă că vă îmbrățișați propriul corp și că vă mângâiați, sau pur și simplu înconjurați – vă corpul cu brațele. Când în sfârșit simțiți că vă iubiți, imaginați-vă că persoana pe care o doriți se află în fața dumneavoastră. Sărutați și îmbrățișați respectiva persoană în imaginație.

Veți vedea cum energia dragostei poate face miracole în relația dumneavoastră. De acum nu

mai aveți decât de așteptat, deoarece îmbrățișările și sărutările vor veni la dumneavoastră.

23

Legea atracției sentimentale și punerea ei în practică

Eliminarea blocajelor sexuale

Există un moment în viața fiecărei ființe umane când aceasta s-a întrebat: voi putea fi oare pe placul acestei persoane care mi-a stârnit imaginația? Voi simți vreodată plăcerea pe care o doresc atât de mult?

Pentru a răspunde afirmativ acestor întrebări trebuie să simțim că prin experiențele noastre sexuale ne-am dezvoltat o încredere în sine suficient de mare pentru a ne controla corpurile și sentimentele îți deplină libertate.

În ziua de azi însă, trăim într-o lume plină de dinamism, ceea ce ne provoacă dubii asupra capacității noastre de a iubi. Din acest motiv, este important să știm că există tehnici de autosugestie erotică, bazate pe autohipnoză, care eliberează mintea și corpul de factorii de stres care împiedică o persoană să interacționeze natural cu propria sexualitate.

Aceste tehnici sunt foarte simple și pot fi exersate în aproximativ cincisprezece minute în orice moment al zilei.

Cum se practică autosugestia erotică?

Primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să vă evocați blocajele sexuale și să le scrieți pe hârtie pentru a nu le uita. Nu este întotdeauna ușor să identificați aceste conflicte în mod

conștient. Pentru a le putea recunoaște cu succes, trebuie să vă relaxați corpul și să vă amintiți problema cu ajutorul tuturor simțurilor și având o minte clară.

Există diferite metode de autosugestie pentru atingerea stării de relaxare completă. Cea mai rapidă și mai indicată este concentrarea privirii într-un punct până când pleoapele se relaxează și cad sub propria greutate. În acel moment întregul dumneavoastră corp va fi dedicat investigării oricărei probleme pe care încercați să o analizați și să o rezolvați.

După ce ajungeți în această stare, este important să repetați mental următoarea frază: „De fiecare dată când închid ochii, mă voi relaxa și voi intra într-o stare și mai plăcută în care voi fi conștient de întreaga mea ființă”. În acest fel, cu cât practicați mai mult autosugestia, cu atât mai ușor veți ajunge într-o stare de imaginare și autocunoaștere din ce în ce mai profundă.

Nu veți uita niciun amănunt dacă încercați să vă aduceți aminte ce ați simțit cu fiecare dintre simțuri: gust, miros, vedere, atingere și auz. Pentru a vă aduce aminte ce gust ați simțit când a apărut blocajul, ar trebui să vă întrebați, de exemplu: „Gustul a fost plăcut, amar, dulce sau sărat?” Apoi, ar trebui să efectuați același lucru și cu mirosurile: „Ce arome am perceput? A fost un miros neplăcut, ranced, stătut, ca de plastic sau ca un parfum?”

În măsura în care vă veți aduce aminte fiecare senzație sesizată de fiecare dintre simțuri, veți

putea să le disociați de experiența neplăcută și eventual chiar să eliminați complet blocajul.

24

Folosiți cunoștințele Dao pentru a deveni un partener irezistibil

Principiul magnetismului sexual

Corpul tău mă înfășoară.

Cuvintele tale mă fascinează la un descântec de dragoste.

Sunt atât de vulnerabilă la înfățișarea ta încât cu cât mă î îndepărt de tine.

Cu atât este mai puternic magnetismul Prezenței tale în mine.

Cine nu a fost subjugat, cel puțin o dată în viață, de fascinația provocată de oameni care posedă un farmec imposibil de definit?

Orice obiect își are propriul câmp magnetic. Ființele umane posedă o încărcătură magnetică extrem de activă, iar dintre câmpurile de acțiune ce pot fi influențate de energia magnetică, cel erotic iese în evidență.

Toate ființele umane au puterea de a emite fluxuri de energie vitală care generează viața, dacă recunosc că aceste unde pot într-adevăr să influențeze persoanele pe care le doresc sexual, chiar dacă acestea se află la distanță. În stări de transă sau prin sugestie, câmpul magnetic al unei persoane acționează direct asupra unei alte persoane Pentru a utiliza, însă, acest puternic curent magnetic și pentru a putea transmite această atracție altor persoane, trebuie să vă dezvoltați propriile puteri de sugestie.

Magnetismul sexual

O persoană poate avea trei tipuri de magnetism sexual natural:

1. O acțiune fiziologică, cunoscută sub denumirea de „magnetism animal”.

2. O acțiune de o natură mai subtilă, care acționează la distanță, prin gând și voință.

3. O acțiune produsă de factori externi: rezonanța vocii, o înfățișare deosebită, un comportament sugestiv, un anumit aspect și alte gesturi aparte.

Sugestie și autosugestie

Sugestia este un proces fiziologic care, dacă învățați cum să îl controlați, poate face ca alte persoane să vă urmeze ordinele, deoarece fiecare idee înțeleasă și asimilată de creier tinde să devină o acțiune.

Putem utiliza sugestia în conversațiile sau contactele noastre cu alți oameni? Da, dar pentru acest lucru, este indispensabil să avem o încredere oarbă în noi înșiși ne o persoană este ceea ce gândește. Din acest motiv, trebuie să ne gândim intens la ideea (și încărcătura sexuală) pe care dorim să o transmitem altei persoane.

Sugestia ar mai putea fi definită ca o autoafirmare destinată cimentării unei idei referitoare la sine sau la alte persoane cu ajutorul autoconvingerii, putem da naștere unor gânduri încărcate cu putere, măreție și forță. Dacă exersăm aceste puteri, încetul cu încetul ideile de forță și senzualitate pe care dorim să le transmitem celorlalți se vor fixa în sinele nostru,

stimulând subconștientul.

Un exercițiu simplu de sugestie în fiecare zi, când vă treziți sau când mergeți la culcare, trebuie să repetați următoarea afirmație: „Am încredere în mine și degajez un magnetism extraordinar în contactele sociale cu ceilalți”.

Iată o altă afirmație pe care o puteți repeta: „Mă eliberez de toate conflictele mele interioare și atrag sexual pe oricine doresc”.

Este important să repetați aceste afirmații o anumită perioadă de timp, cu siguranța absolută că magnetismul pe care îl exercitați va fi irezistibil de seducător pentru orice muritor.

25

Tehnici pentru un prim contact sexual perfect și eficient

Secretele unui prim contact sexual intens înainte de prima întâlnire erotică, toată lumea resimte o anumită teamă. Există oameni care comunică unul cu altul datorită unei anumite afinități și se simt atrași reciproc din punct de vedere fizic încă de la prima vedere, dar cum pot fi ei siguri că prima lor întâlnire sexuală nu va fi un foc de paie care se va sfârși prin stingerea completă a pasiunii?

Dacă ați trăit deja prea multe dezamăgiri cu parteneri ce păreau a fi animale sexuale și s-au dovedit un fiasco, iată o scurtă listă de sfaturi pentru ca următoarea întâlnire amoroasă să nu devină doar o combinație neplăcută de hormoni.

Sfaturi pentru femei

1. Nu vă lăsați păcălită de prima impresie în

cazul unui bărbat care se dovedește a fi foarte pasional și, asemenea unui leu în cușcă, vrea să vă atingă imediat ce se apropie de dumneavoastră, în special dacă încearcă să facă acest lucru chiar de la prima întâlnire, în general, ar trebui să căutați un bărbat mai reținut, nu prea îndrăzneț, deoarece acesta va fi cu siguranță un bărbat care vă va respecta nevoile.

2. Ascultați - vă instinctele. Observați - vă dorința de a-l îmbrățișa sau proteja. Dacă aceste impulsuri se ivesc spontan, nu le reprimați.

3. Unii bărbați se excită puternic și știu cum să seducă eficient, dar alții nu. Cel mai bun lucru este să nu vă simțiți frustrată după o întâlnire erotică, crezând că o primă experiență eșuată ar putea împiedica o relație viitoare completă.

4. Înainte de prima întâlnire erotică, observați dacă vă acordă atenție. Un bărbat receptiv vă va asculta atent și vă va privi corpul discret, dar cu dorință. Poate că el nu va lua inițiativa, dar vă va observa gesturile și modul în care îl priviți, iar mișcările lui vor fi calme și sigure.

5. Un alt lucru de care trebuie să țineți cont este că mulți bărbați se așteaptă ca dumneavoastră să faceți prima mișcare fizică. De exemplu, acest tip de bărbat va aștepta să îi dați un semn că este bine primit sau să vă așezați mai aproape de el în mașină sau să vă aplecați către el în timp ce luați masa față în față într-un restaurant.

6. Dacă îl doriți cu adevărat din punct de vedere fizic, încercați să-l sărutați. Dacă este

bărbatul potrivit, mângâierile lui vor fi blânde și senzuale și nu va încerca să vă atingă imediat sâni sau alte zone erogene. Mai degrabă el vă va testa dorința și, apropiindu-se pas cu pas, va răspunde la permisiunea pe care i-o acordați. De asemenea, el va aștepta răspunsul dumneavoastră la mângâieri, sesizând care sunt locurile cele mai sensibile din punct de vedere erotic, în funcție de reacțiile dumneavoastră. Aceștia sunt bărbații cei mai perspicace și cei care vă vor ajuta cu adevărat să vă bucurați de experiența erotică.

7. Nu vă lăsați păcălită de atracția fizică și nici impresionată de bărbații care își laudă potența sexuală. Orientați - vă spre bărbați care au o masculinitate mai „modernă”, care sunt mai puțin agresivi în luarea deciziilor și mult mai potriviți pentru o relație sexuală satisfăcătoare.

Sfaturi pentru bărbați

1. Există un prototip al femeii superatractive, dominatoare, ce este o capcană pentru bărbații neavizați. Ea pare că se mișcă precum o leoaică în căutarea perechii, seduce prin felul în care vorbește, prin modul în care își mișcă picioarele sau fusta în mod inconștient și prin felul în care provoacă jucăuș. Nu aveți încredere în ea dacă vă urmărește și vă arată deschis că vă dorește. Acesta este un avertisment că sunteți din nou pe cale să săriți „în prăpastie”. Bineînțeles că va fi o partidă de sex extraordinară, dar apoi veți fugi pe prima ușă care vă va ieși în cale. Din nou, vă veți simți golit și vă veți întreba: „Chiar trebuie să fiu un Superman?”

2. Puneți - vă următoarea întrebare: „Pe cine trebuie să satisfac?” Poate că v - ați mai pus și anterior această întrebare. Chiar dacă legendele și povestirile vă spun altceva, după prima întâlnire sexuală, un bărbat simte nevoia să fie protejat. El trebuie să fie sigur că partenera s-a simțit bine și că el a ajutat - o să se bucure de actul sexual.

3. Evident că nu veți dori doar să adăugați încă un orgasm la lista dumneavoastră. Din acest motiv ar trebui să observați atent femeia din fața dumneavoastră. Miroșiți - i parfumul și mângâiați - i delicat pielea până când simțiți că puteți deveni un singur corp. Dacă nu sunteți sigur că e bine să faceți acest lucru acum, învățați să așteptați un moment mai bun.

4. Nu vă grăbiți. Nimeni nu va considera că nu sunteți suficient de bărbat. Totul nu este decât un test al propriei satisfacții și, uneori, merită să așteptați ceva mai mult.

26

Utilizarea parfumatelor și-a masajului pentru creșterea plăcerii

Parfumi pentru deliciul dumneavoastră și al celorlalți

Pentru vechii greci, băile aromatice zilnice, combinate cu masajul, deschideau calea spre materializarea sexuală totală. În prezent, aromoterapia senzuală a devenit din nou una dintre cele mai eficiente tehnici de reaprindere a pasiunii în viața de cuplu.

Multe arte străvechi, ignorate timp de secole de medicina clasică, se bazează pe multe lucruri

adevărate în încercarea lor de ameliorare a bunăstării personale și pentru practicarea artei amorului la nivelul maxim al performanțelor.

Uleiuri, arome fi alte delicii

Aromoterapia, care este extrem de gustată în momentul de față de generațiile tinere, este o procedură de vindecare prin inhalarea de diverse arome. Aspirarea directă prin nas este însă doar una dintre metodele de bază pentru administrarea uleiurilor esențiale, a parfumurilor și sărurilor.

Acestea pot fi aplicate de asemenea pe piele în timpul băilor prin afundare în cadă și al masajelor erotice și de relaxare, dar și prin intermediul unor pachete calde aplicate pe zonele erogene ale corpului. Aromoterapia este recomandată cuplurilor care se află la începutul unei relații emoționale și sexuale, deoarece aceasta ajută la depășirea mai rapidă a lipsei de încredere reciprocă pe care o resimt partenerii la început.

În acest caz, dacă masajul se începe de la tălpile picioarelor, uleiurile volatile vor fi absorbite mai rapid, iar efectele lor stimulatoare vor produce o stare mai intensă de relaxare și de atracție sexuală.

O tehnică de masaj erotic pentru cupluri

Masajele erotice pot fi realizate cu diferite tipuri de uleiuri care stimulează circulația sângelui și dorința sexuală. La bărbat, tehnica va avea eficiență maximă dacă se aplică în zona testiculelor. La femeie, rezultatele se obțin prin descoperirea celor mai sensibile zone în timp ce aceasta este mângâiată fiind sub influența acestor

arome.

Uleiurile volatile pure se obțin din scoarța, rădăcina, trunchiul, frunzele, florile și rășinile plantelor și copacilor. Pentru a inhala aromele lor îmbătătoare, puneți esența aleasă într-o baie de aburi. Aburul va împrăștiia parfumul în toată casa și va crea un mediu încântător. De asemenea, planta aromatică poate fi arsă într-un recipient special.

Rețete magice de dragoste: cum se prepară uleiuri volatile acasă

Pe vremuri, plantele și florile erau presate și apoi se preparau infuzii până când se termina procesul de distilare. Astăzi, puteți crea un parfum din planta aleasă punând - e în apă și lăsând să se evaporeze surplusul de apă. Așteptați răcirea produsului, iar uleiul volatil li se va separa de apă. Puteți utiliza petale de flori, bucăți de fructe și tot felul de plante, cu multiplele lor potențiale.

Rolul fiecărei arome

Există numeroase cărți care explică aromoterapia pe înțelesul tuturor. În aceste cărți puteți găsi descrieri ale diferitelor metode de utilizare a aromelor, împreună cu recomandări specifice. Scurta listă de mai jos cuprinde doar câteva dintre aromele ce pot acompania și potența dragostea. Aromele au o influență diferită asupra fiecărei persoane, deci rămâne la latitudinea fiecărui cuplu să descopere care dintre arome le facilitează extazul.

Flori de portocal

Un sedativ, relaxant. Vă predispune la o stare

de visare.

Pară pergamută

Acționează împotriva gândurilor negative.
Reduce frica și potolește anxietatea.

Scorțișoară

Un afrodisiac special pentru cei cărora le lipsește dorința sexuală.

Cedru

Stimulant. Un afrodisiac ușor. Potolește anxietatea. Înalță spiritul și purifică mintea.

Mentă

Un tonic și un stimulant al dorinței sexuale.

Iasomie

Un agent vindecător puternic pentru afecțiuni emoționale. Schimbă starea de spirit într-una mai bună și stimulează erecția.

Lămâie

Un tonic natural, cu aport de energie. Ajută la reducerea inflamării zonelor erogene.

Portocală întărește inima și îmbunătățește starea fizică a corpului.

Paciuli

Provine dintr-o mică plantă din Malaezia și India, cu un efect sedativ și afrodisiac. Poate fi utilizată sub formă de aromă pentru a reduce anxietatea excesivă față de răspunsul sexual.

Rozmarin

Grecii și romanii credeau că rozmarinul este o plantă sacră, cu puteri magice. Este un agent stimulant pentru glande și căile respiratorii și, prin urmare, crește energia ritmului sexual.

Trandafir

Medicii arabi au fost primii care au utilizat trandafirii sub formă de *zuccar*, adică dulceață de trandafiri. Această esență reglează funcționarea organelor sexuale ale femeii. Ea are acțiune de afrodisiac, antidepresiv, sedativ și tonic pentru inimă, stomac, ficat și uter.

27

Afrodisiace: hrana plăcerii

Afrodisiacele: hrană pentru creșterea plăcerilor

Există mâncăruri care stimulează simțurile, intensifică circulația, cresc potența sexuală și accentuează instinctele vitale. Dacă le veți cunoaște, vă veți putea bucura mai mult de iubitul dumneavoastră după o masă perfectă.

Originile afrodisiacelor

Primele referințe istorice privind efectele stimulatoare ale anumitor legume asupra apetitului sexual pot fi găsite printre cele mai vechi scrieri. Încă de la începutul istoriei, oamenii au căutat mâncăruri magice pentru a-și seduce partenerii și în urma acestei căutări ei au descoperit ingredientele adecvate. Oamenii au încercat însă să găsească și sursa plăcerii eterne, magica substanță care să le ofere capacitatea, dorința și potența necesare prelungirii intimității sexuale.

În toate culturile și în toate timpurile, trăirea plăcerii supreme a fost unul dintre obiectivele oamenilor. Prelungirea senzației de plăcere, bucuria și inovația permanentă i-au făcut pe oameni să caute insistent mii de formule pentru

creșterea plăcerii. Demult, se credea că toate ingredientele care proveneau din locuri exotice aveau proprietăți erotice magice. Din acest motiv, descoperirea Americii și-a alimentelor necunoscute cultivate acolo a făcut ravagii la curțile europene.

Ideea unei iubiri romantice stimulate de substanțe stranie, utilizate pentru tot felul de jocuri erotice, a devenit o modă în timpul Renașterii. Datorită formei lor falice, legume cum ar fi sparanghelul și morcovii erau frecvent utilizate și faimoase în acea perioadă.

Pe atunci, cercetarea era de o manieră primitivă și confunda ritualurile magice cu observațiile empirice. De exemplu, dacă rădăcina unei plante semăna cu organele genitale, atunci respectiva plantă era considerată ca având un efect afrodisiac.

Ritualuri orientale în Japonia, o masă afrodisiacă nu este compusă doar din mâncărurile ingerate. Tradiția subliniază folosirea unui *tatami*, locul ceremoniei, unde oamenii trebuie să intre în picioarele goale pentru a lăsa în urmă spiritele negative ce ar fi putut rămâne lipite de tălpile sandalelor lor.

Conform preceptului de curățenie ceremonială, participanții își șterg mâinile și fețele cu un prosop umed. Hrana care este apoi ingerată are la bază diferite produse mari neînsă, pentru ca acestea să aibă cu adevărat un efect afrodisiac, tot mediul trebuie încărcat cu erotism, la fel și atitudinea îndrăgostiților.

Mâncăruri afrodisiace

Următoarele alimente ridică energia erotică la niveluri mai înalte. Însă, nu uitați că adevărata hrană este dragostea, iar dragostea durează mai mult și este mai bună decât orice afrodisiac, stimulând toate celulele corpului și păstrând spiritul de-a pururi tânăr. Plăcerea sexuală este nelimitată pentru cei care își eliberează mințile cu ajutorul cunoașterii adevărate a tuturor puterilor lor sexuale.

Scalarul (peștele înger)

Acest pește are un gust deosebit. Folosirea lui datează din Evul mediu. Se prepară la fel ca și vulpea de mare.

Merele

Pe vremuri, dacă o femeie împărțea un măr cu un bărbat, acest lucru era considerat o promisiune de logodnă.

Busuiocul

„Femeia este ca un fruct care nu – și eliberează dulceața până când **nu-l** apeși cu mâinile. Gândiți – vă ia busuioc. Dacă **nu-l** frecați blând între degete, el nu – și va elibera parfumul”. (Șeic Nefzawi) Această plantă era consacrată lui Venus, iar în India lui Vișnu.

Polenul de albine

Polenul de albine mărește virilitatea și prelungește viața.

Cacaua

Semințele de cacao conțin fen îl et îl amână, un stimulent natural al corpului. Aztecii considerau cacaua „hrana zeilor”.

Nucșoara

Semințele de nucșoară sunt foarte apreciate în bucătăria orientală și sunt un ingredient pentru curry. Kama Sutra oferă următoarea rețetă de afrodisiac: se amestecă nucșoară cu ghimbir și scorțișoară. Se presară peste ceapă și mazăre.

Țelina

Țelina conține feromoni. Ea poate fi băută sub formă de ceai sau mâncată în salate, supe și tocanе.

Scorțișoara

Scoarța secundară a arborelui de scorțișoară, de o culoare roșie - gălbuie, este foarte plăcută și aromată. Se utilizează în special la deserturi, dar și în supe și mâncăruri. Scorțișoara are efect afrodisiac, antiseptic, astringent și stimulator.

Scoicile în multe culturi, cum ar fi și cultura americană, se crede cu tărie că scoicile au proprietăți afrodisiace, ceea ce este adevărat, în special dacă sunt mâncate crude.

Cuișoarele

Cuișoarele sunt utilizate ca mirodenii. Ele sunt un ingredient cu efect puternic în anumite potțiuni afrodisiace.

Moluștele

Moluștele pot fi mâncate crude sau gătite.

Coriandrul

Semințele de coriandru, puternic aromate și cu gust plăcut, sunt măcinate și apoi utilizate în potțiunile afrodisiace.

Andivele

Andivele curăță corpul de toxine și au un efect

tonic și revigorant. *Smochinele*

Grecii și romanii considerau smochinele afrodisiace.

Usturoiul

Recunoașterea ca tonic afrodisiac de care se bucură usturoiul se datorează probabil efectului de încălzire notabilă a corpului. Cercetările recente arată că usturoiul reduce tensiunea arterială și nivelul grăsimilor din organism. El mărește vitalitatea și îmbunătățește sănătatea, acestea fiind ingrediente indispensabile pentru performanțe sexuale deosebite.

Ghimbirul

Rădăcina de ghimbir proaspăt curățată stimulează circulația arterială. *Ginsengul*

Ginsengul este numit „panaceu”. I - au fost atribuite aproape toate proprietățile, unele dintre acestea contradictorii, fiind considerat, de exemplu, sedativ și stimulant. Este un tonic general și, de asemenea, se consideră că mărește potența sexuală.

Guarana

Guarana este un fel de viță cățărătoare răspândită pe tot teritoriul Braziliei. Se utilizează semințele dure ale acestei plante.

Heringul

Conform culturii celtice, heringul este un afrodisiac puternic. Pe lângă acțiunea stimulatorie, heringul are și o acțiune de revitalizare extraordinară.

Iasomia

Parfumul violent și amețitor al iasomiei umple

aerul de seară în zonele cu climat tropical.

Ienupărul

Conform scrierilor Kama Sutra, ceaiul cu boabe de ienupăr este o băutură folosită pentru îmbunătățirea vigorii sexuale. Este contraindicat femeilor gravide și persoanelor care suferă de afecțiuni hepatice.

Macroul

Macroul este un pește cu carne roșie, care nu se bucură de o popularitate deosebită. Consumat ca apetitiv, macroul afumat este un afrodisiac puternic datorită efectului său rapid.

Stridiile

Considerate a fi unele dintre cele mai bune afrodisiace, puterea stridiilor este mărită dacă sunt consumate crude.

Piperul

Piperul alb și cel negru provin din același fruct, dar piperul alb este decorticat. Piperul este un stimulant și un tonic muscular.

Prunele

Prunele cresc energia. Ele erau consumate în casele de toleranță din perioada Elisabetană.

Șofranul

Șofranul a fost utilizat ca afrodisiac de către asirieni, greci, fenicieni și arabi. Se spune că stimulează uterul și circulația.

Somonul

Ca afrodisiac, somonul este mai puternic decât carnea de vită, iar efectele lui sunt mai rapide.

Anason stelat (*Illicium verum*)

Cu un gust similar lemnului dulce, anasonul

stelat trebuie utilizat cu cumpătare atât în mâncăruri, cât și în băuturi.

Păstrăvul

Păstrăvul are aceleași proprietăți ca și somonul.

Trufele

Și trufele conțin feromoni, motiv pentru care sunt considerate afrodisiace. *Vanilia*

Vanilia este un afrodisiac ușor.

Verbina în vremurile de demult, se spunea că dacă doreai să câștigi inima unei persoane, tot ce aveai de făcut era să te freci pe mâini cu sevă de verbină și apoi să atingi respectiva persoană.

Scoici scallop (Pectinidae Sp.)

Aceste scoici sunt unele dintre cele mai puternice afrodisiace, depășite doar de stridii.

Vitamina E

Această vitamină are un efect minunat asupra vieții sexuale a oricărei persoane.

28

Zonele corpului și cum să le stimulați energiile cu ajutorul mâinilor

Atinge cerul cu mâinile

Fiecare zonă a corpului iubitului tău Este reflectarea nevoii tale de a-l iubi.

Când degetele îți alunecă pe fața lui, îi vei putea citi dorințele fără a-l privi.

Presopunctura este o tehnică antică de aplicare a masajelor și-a unor presiuni delicate de-a lungul meridianelor energetice ale corpului. Scopul ei este să elibereze energia blocată din cauza problemelor emoționale sau fizice care pot

duce la insatisfacții sexuale sau emoționale. Cele mai frecvente probleme la bărbat sunt impotența și ejacularea prematură, iar la femeie frigiditatea și imposibilitatea ajungerii la orgasm.

Presopunctura se face cu mâinile. Ea constă din masarea, apăsarea și frecarea zonei care trebuie să fie stimulată. În acest fel reușim să relaxăm părțile tensionate ale corpului. Pe măsură ce învățați, veți descoperi ce zone erogene ale partenerului trebuie să stimulați pentru a păstra o relație sexuală completă și satisfăcătoare.

Este foarte important să rețineți că masajele trebuie făcute senzual, astfel încât iubitul să nu perceapă mișcările ca pe o invadare a corpului lui. Senzația trebuie să fie totalmente plăcută. Când stresul este evident, dar iubitul neagă faptul că e tensionat sau suferă o inhibiție, este foarte important să realizați masajul de o manieră foarte subtilă. Pe măsură ce se ajunge la o intimitate din ce în ce mai mare în relație, partenerul dumneavoastră de cuplu va accepta stimularea pe care o efectuați cu degetele.

Degete magice, masajeficiente

Este esențial să exersați această tehnică de masaj în mod regulat. Îndrăgostiții își pot acorda fiecare circa zece minute pentru a explora corpul partenerului de cuplu înainte de actul sexual.

Înainte de a începe, relaxați-vă, astfel încât să uitați de toate grijile zilnice.

După ce ați terminat relaxarea, plimbați - vă mâinile în jos de-a lungul corpului partenerului, cu mângâieri delicate, folosind orice ulei relaxant sau

tonifiant.

Stabiliți o legătură cu partenerul prin intermediul mâinilor și al ochilor, rostind cuvinte tandre, care să întărească legătura.

Sincronizați - vă respirațiile, în special dacă masajul este reciproc, astfel încât ritmurile circulatorii ale amândurora să funcționeze ca unul singur.

Începeți masajul de la tălpile partenerului și treceți lent la apăsarea ușoară a părților laterale ale picioarelor, avansând de-a lungul liniilor mediane ale acestora, cu mișcări ascendente.

La bărbat, trebuie realizată o frecare ușoară în susul picioarelor, până la șolduri și apoi spre zona pelvisului. Dacă este posibil, folosiți uleiuri volatile pentru masajul pe testicule. Acest masaj are un efect excitant, dar trebuie executat foarte ușor. La femeie trebuie masate clitorisul și labiile vulvei. Stimularea cu degetele trebuie să fie delicată, dar neșovăitoare.

Mâinile trebuie să funcționeze ca niște radare de energie și să sesizeze senzațiile de plăcere exprimate de partener la fiecare mișcare. Când partenerul prezintă semne de satisfacție, este foarte important să ne concentrăm atenția asupra respectivei zone a corpului. Acel loc trebuie să fie atins cât de des posibil la fiecare nou contact sexual.

Lăsați - vă degetele să urce pe burtă și în zona abdominală. Masați corpul dintr-o parte în alta, făcând mișcări în formă de spirală, până când ajungeți la mușchii pectorali. Aici este o zonă

puternic erogenă, atât pentru femeie, cât și pentru bărbat. Continuați să înconjurați zona pectorală în cercuri, apropiindu - vă de sfârcuri, până când ajungeți să le stimulați direct.

Dacă în această etapă a masajului jocurile sexuale nu au început încă, puteți continua presopunctura urmând linia coloanei vertebrale, cu apăsări ușoare pe capătul fiecărei vertebre, până când ajungeți la gât.

Activați zona urechii cu o frecare ușoară, deoarece organele noastre au câte un punct corespunzător în acest loc, din interior spre exterior. Încheiați cu un ușor masaj al capului pentru a tonifia scalpul.

Dacă practicați presopunctura în scopul de a vă perfecționa arta iubirii, vă veți putea evalua rezultatele la fiecare act sexual. Eficiența presopuncturii va putea fi observată și prin întărirea legăturii de dragoste între partenerii cuplului în alte domenii importante ale vieților lor.

Masaj senzual pentru cupluri

Un masaj senzual ca mijloc de surprindere și satisfacere a partenerului începe cu o pregătire minuțioasă a ședinței de masaj și-a mediului, cu alegerea unor uleiuri corespunzătoare, crearea unei lumini difuze, pregătirea muzicii adecvate și alegerea momentului ideal. La acestea trebuie să adăugăm imaginație și o grijă atentă. Când mâinile „vorbesc” în timp ce se mișcă pe corp, rezultatele pot fi de neuitat.

Pregătirea pentru o ședință de masaj senzual și de relaxare poate fi, în sine, o experiență

completă pentru simțuri. Atenția și grija meticuloasă joacă un rol major în obținerea rezultatului final. Din acest motiv trebuie să fim plini de imaginație în privința mediului pe care dorim să-l creăm.

Trebuie să alegem momentul ideal pentru ambii parteneri și să transformăm locul ales într-un spațiu senzual. Lumina, temperatura și muzica sunt esențiale, deși nu trebuie să uităm alte elemente, cum ar fi uleiurile aromatice.

Există mai multe tipuri de uleiuri. Este foarte important să-l găsim pe cel mai plăcut în funcție de textură și aromă. Dacă doriți să obțineți o excitare senzuală intensă și eficientă, încercați să folosiți uleiuri cunoscute pentru proprietățile lor afrodisiace. De exemplu, lemnul de santal este o esență orientală cu aromă de pădure și efect sedativ. Paciuli, o aromă mai excitantă, are un miros dulceag, misterios. Mai puteți folosi Ylang - Ylang pentru a obține un parfum floral euforic și dulce.

Înainte de a vă masa partenerul, trebuie să fiți foarte relaxat. Nu trebuie să vă masați partenerul dacă sunteți obosit. Contactul intim într-un cuplu este atât de strâns, încât între parteneri sunt transmise până și cele mai profunde sentimente. Ideal pentru cei doi parteneri este să se relaxeze și să practice respirația adâncă pentru a avea minți și corpuri receptive înainte de a începe masajul.

Pentru persoana care efectuează masajul este important să-și elibereze mintea și să se

concentreze pe masaj. Respirația lentă, care permite mușchilor să se relaxeze, vă va întări echilibrul interior. Înainte de a începe masajul, îi puteți cere partenerului să vă maseze ușor umerii. Astfel, veți fi primit deja ceva înainte de a începe să oferiți.

Simbioză

Masajul este sinonim cu atingerea, iar atingerea, la rândul ei, presupune comunicare. Felul în care este făcut masajul transmite sentimentele persoanei care îl efectuează. Este ca și cum 's - ar deschide un canal de comunicare în care persoana care masează vorbește și persoana masată răspunde prin intermediul corpului ei.

Cele trei tipuri de mișcări de bază sunt: frecarea ușoară, frământatul și fricțiunea.

Frecarea ușoară

La acest tip de frecare se aplică ulei, care vă ajută să cunoașteți mai bine corpul iubitului. Puneți mâinile întinse pe spatele partenerului, cu degetele relaxate, și lăsați - le să alunece ușor în jos, încercând să localizați posibilele noduri de tensiune. Apăsarea trebuie accentuată de obicei când mâinile ajung în zona inimii. Acest lucru are un efect relaxant, resimțit de nervii aflați sub piele.

Frământatul

Frământatul constă din mișcări energice, care imită frământatul aluatului, și este util în special pentru eliberarea tensiunii acumulate. Acest tip de manevră este indicat pentru regiunile musculare. Pentru a-l realiza cât mai bine, trebuie să apucați

pielea între degetul mare și celelalte degete și să înfigeți degetul mare în masa musculară. Apoi, împingeți cu degetele mușchiul spre dumneavoastră. Mișcați mâinile alternativ, apăsând, împingând și ridicând pielea.

Fricțiunea

Fricțiunea constă în apăsarea unor zone mai degrabă mici, specifice, ceea ce induce o senzație foarte plăcută de odihnă. Este important să apăsați vârful degetului mare în jos și să efectuați scurte mișcări de rotație pentru a obține o penetrare mai adâncă. Fricțiunea are un efect analgezic și stimulează circulația sângelui.

29

Magie sexuală

Introducere în magia sexuală

Magia sexuală duce la uniunea între corp și suflet. Ea transcende sexul, spațiul și timpul. Magia sexuală ne permite să eliminăm aspectele negative ale unei relații amoroase. Ea ne aduce bucuria de a trăi și o stare de extaz care se întinde dincolo de limitele corpurilor noastre, până la atingerea armoniei cu universul.

Când vorbim despre magie sexuală, cititorul asociază de obicei acest termen cu „vrăjile de dragoste” sau, în cel mai rău caz, cu utilizarea unor rețete exotice și amestecarea lor pe ascuns în hrana unei victime pe care vrem să o cucerim. Unii oameni pot compara magia sexuală cu starea de hipnoză sau cu sugestia exercitată de contele Dracula asupra inocentei Lucy.

În realitate, magia sexuală este explicația

metafizică a modului în care interacționează forțele și energiile într-o relație sexuală. Acestea sunt energiile care provoacă atracția și respingerea în jocul dragostei.

Când vorbim despre energiile masculine sau feminine ca elemente necesare pentru fiecare act sexual, este important să înțelegem că energia feminină nu aparține exclusiv femeii și nici energia masculină nu aparține exclusiv bărbatului. Ambele fac parte din sistemul nostru. Toți le avem pe ambele, indiferent că suntem bărbați sau femei.

De ce apare atracția între două trupuri? Schimbul de hormoni nu este singurul lucru care produce un contact sexual plăcut. Într-un act sexual își exercită influența atât sentimentele, cât și energiile mentale. Conform ritualului magic, starea de meditație înainte de un act sexual elimină emoțiile care ar fi putut bloca relația. Mintea devine un organ sexual și contribuie la funcționarea optimă a magiei sexuale.

Tehnicile magice de eliminare a gândurilor și emoțiilor negative se practică înainte și în timpul actului sexual. Magia sexuală nu este o acțiune pe care o efectuăm mecanic, ci mai degrabă o explorare conștientă a potențialului nostru sexual și spiritual.

Pentru a implementa aceste tehnici, trebuie să învățăm să depășim frica. Necunoașterea limitelor potențialului nostru sexual poate provoca fantezii negative într-o persoană sau în legătura care unește un cuplu. Trebuie să ne dezvoltăm

aspectele feminine și masculine ale sinelui interior. Fiecare persoană, individual sau cu un partener, poate ajunge la o stare de extaz din ce în ce mai intensă, ce poate ajunge să fie chiar explozivă.

Cum se practică magia sexuală?

Dacă veți face următorul exercițiu în cuplu, va fi o experiență de neuitat pentru amândoi. Iubiții trebuie să se așeze față în față și să se privească reciproc cu aceeași încredere și apropiere pe care le resimt când se privesc în oglindă, cu aceeași atitudine ca atunci când își privesc propria față dimineata.

Priviți cealaltă persoană fără prejudecăți, ca și cum celălalt ar fi o parte a dumneavoastră, diferită doar ca aspect. Dacă sunteți amândoi dezbrăcați și vă aflați într-un loc liniștit, experiența va fi mult mai intensă dacă începeți să simțiți nevoia de a vă atinge unul pe celălalt, aceasta înseamnă că încă evitați privirea intensă pe care **v** - o propun. Privirea trebuie să fie, de fiecare dată, din ce în ce mai inocentă. Încercați să eliminați percepțiile sexuale ale corpului și orice alte emoții care ar putea apărea. Încercați să simțiți aceste lucruri până când vi se pare că persoana cealaltă devine o parte a dumneavoastră.

Dacă faceți acest exercițiu singur, așezați - vă în fața oglinzii și procedați la fel. Este posibil ca și privind - vă propriul corp să vă simțiți excitat. Acest lucru este normal și ne arată că energia noastră vitală acționează într-un mod natural. Nu vă reprimați sentimentele - doar observați - le

fără a face nicio mișcare.

Când ambii veți simți că mințile vă sunt golite de dorința de acțiune, abia atunci puteți începe să vă apropiați unul de celălalt. În acest moment, închideți ochii.

Acum, cu ochii închiși, ascultați - vă inimile. Fără a-și lua pulsul, fiecare trebuie să încerce să-și asculte bătăile propriei inimi, respirând și relaxându-se de fiecare dată când expiră. Deveniți conștient de starea propriului corp și încercați să percepeți corpul partenerului, intuitiv, fără a deschide ochii. Această probă se numește *centrare* și este un exercițiu care precede meditația magică.

Starea de centrare este esențială și, de asemenea, este foarte ușor de atins. Obiectivul este să vă antrenați corpul astfel încât să vă puteți concentra mintea pe orice doriți. În acest scop, ambii parteneri trebuie să învețe să fie prezenți și relaxați și să elimine emoțiile care pot afecta performanța sexuală.

Dacă nu ajungeți în starea de centrare după 20 de minute, puteți totuși atinge o stare optimă repetând în minte următoarea afirmație: „Relaxarea mea este completă, spre bucuria spiritului”.

Meditația magică: calea spre extazul sexual

„Un bărbat și o femeie...

Bărbatul este vulturul care zboară.

Femeia este privighetoarea care cântă.

A zbura înseamnă a stăpâni spațiul.

A cânta înseamnă a cuceri sufletul.

Bărbatul este un templu.

Femeia este altarul, înaintea templului ne descoperim; înaintea altarului îngenunchem...

Bărbatul este locul unde se termină Pământul.
Femeia este locul unde începe Cerul”.

— Victor Hugo

Exercițiile de relaxare fac parte din tehnica magiei sexuale. Primul pas îl reprezintă concentrarea înainte de meditație, individual sau în cuplu, pentru a obține controlul mintal și emoțional înainte de un act sexual.

Înainte de a învăța pașii următori ai acestei tehnici, trebuie să ne întrebăm cum vom putea reuși să ne concentrăm pe ceva atât de perfect ca divinitatea, dacă în același timp tot corpul nostru este excitat și simțim nevoia să ne atingem partenerul?

Răspunsul nu este ușor deoarece, de mii de ani, bărbații și femeile și-au negat ascultători sexualitatea și au subestimat energia actului sexual. Însă, nici nu este un lucru foarte complicat – trebuie doar să simțiți o dragoste puternică pentru partener și nevoia de a vă explora puterea sexuală dincolo de limitele imaginației.

Actul de a învăța să medităm ar trebui să prezinte pentru noi același farmec ca și, de exemplu, actul de a face dragoste pentru prima oară. Este o aventură spirituală, iubitoare și îndrăzneță, dar cel mai important lucru pe care trebuie să-l știm este că o dată ce am fost inițiați în această tehnică, este imposibil să revenim la starea inițială.

Acum, căutați un loc intim în care să continuați parcurgerea tuturor pașilor anteriori. După ce ați ajuns în această stare relaxată, trebuie să vă axați pe respirație. La fiecare inspirație trebuie să numărați până la 3, să rețineți aerul și apoi să expirați lent. Respirația trebuie să fie aproape imperceptibilă.

După ce ați atins această stare, localizați în zona inimii imaginea perfectă și ideală a ceea ce doriți să obțineți cu partenerul. Dacă nu vă puteți reprezenta această imagine, recreați la nivel intern un sentiment sau o senzație pe care ♥ - ar plăcea să o simțiți, fără să aveți niciun fel de prejudecăți. Nu trebuie să vedeți imaginea în afara dumneavoastră, ca și cum ar fi proiectată pe un ecran, ci să o simțiți cât mai viu și cu întreaga senzație de experiență iminentă.

După ce ați terminat această concentrare și imaginare creativă, vă puteți acorda câteva minute pentru a comenta cu partenerul experiența, fără a face niciun fel de comparații.

Dacă ați efectuat exercițiul individual, puteți scrie despre fiecare imaginare și despre evoluția meditației dumneavoastră din punctul de vedere al clarității, puterii și forței acesteia.

Succesul acestei meditații va putea fi remarcat când veți simți un control și o încredere mai mari și, mai presus de toate, o senzație de fericire în toate aspectele vieții dumneavoastră.

Cheile deschiderii și dezvoltării magiei sexuale

Pentru a crea ca prin farmec universul nostru propriu, avem nevoie de elemente magice, cum ar

fi lumina, spațiul, timpul și canalul pentru acțiunea divină – ființa umană. Însă, lucrul cel mai important este să nu uităm că toate ființele umane sunt egale sau asemănătoare creatorului divin. Aceasta construie baza magiei. Iată care sunt cheile magiei sexuale.

Spațiul împreună cu partenerul, căutați în casă un loc suficient de liniștit. Nu este obligatoriu să fie dormitorul. Orice loc în care știți că nu vă va deranja nimeni este foarte bun. O dată ajunși acolo, eliminați orice interferențe posibile, de la telefon la televizor. Încercați să aerisiți mediul și să împrăstiați o aromă subtilă prin arderea lemnului de santal sau a smirnei. Stingeți luminile. Dacă este posibil, iluminați discret mediul cu o lumânare roșie.

Centrarea pe sine

După ce ați reușit să atingeți starea de centrare, ambii trebuie să vă dezbrăcați, acesta fiind și cel mai bun lucru pentru eliminarea inhibițiilor corporale.

Efectuarea ritualului de protecție

Primul exercițiu magic pe care îl puteți încerca este un ritual simplu de protecție. Tot ce aveți de făcut este să vă imaginați un cerc de lumină în jurul capului, care coboară treptat prin corpul dumneavoastră. Culoarea energiei asupra căreia trebuie să meditați este alb strălucitor. Apoi, imaginați-vă același cerc în jurul dumneavoastră și al partenerului. Dacă sunteți singur, vă puteți imagina aceleași lucruri, dar trebuie să vă simțiți ca și cum partenerul ar fi

prezent, așezat în fața dumneavoastră. Apoi, puteți extinde cercul până înconjoară tot locul, apoi toată casă, până când, în final, înconjurați în minte întreaga planetă cu lumina lui albă, strălucitoare.

Concentrare și adâncire încercați să vă concentrați mintal pe ideea că acest cerc vă protejează și că nimic nu vi se poate întâmpla, că lumea este în armonie și în împlinire totală. Încercați să simțiți extazul în interiorul dumneavoastră, pacea și securitatea unei lumi iluminate de o lumină albă. Dacă întâmpinați în continuare dificultăți încercând să vă imaginați toate acestea, încercați să gândiți ca și cum ați „visa cu ochii deschiși”, dar sub control conștient. Este ca și cum ați fi suficient de atent la ce se întâmplă în jurul dumneavoastră, continuând totuși să visați la iubitul/iubita sau partenerul/partenera de cuplu, sau la întregul univers înconjurat de frumusețe și dragoste.

În timp, prin exercițiu, vă veți putea imagina orice doriți. Veți putea practica o meditație din ce în ce mai ușor de controlat, însă nu este obligatoriu să reușiți acest lucru încă de la început. Încercați să vă păstrați starea de extaz, să vă controlați respirația și să vă evaluați permanent starea de relaxare.

Puncte erogene

Acum, că vă simțiți mai relaxat, încercați să vă concentrați asupra inimii dumneavoastră, imaginându-vă că partenerul este întins. Imaginați-vă că dumneavoastră și partenerul

sunteți zeul și zeița dragostei și, resimțind această senzație incomparabilă, imaginați-vă că mângâiați corpul iubitului/iubitei. Gândiți - vă intuitiv la acele locuri de pe corp în care mângâierea i-ar provoca partenerului/partenerei cea mai mare plăcere. Nu exagerați - mângâiați - vă partenerul doar în imaginație. Nu vă concentrați asupra părților corpului partenerului care vă plac dumneavoastră, ci asupra celor care știți că, dacă sunt atinse, îi provoacă cea mai mare plăcere partenerului.

Intensificare

Cu ochii încă închiși, puneți - vă următoarele întrebări: Ce nivel de intensitate e necesar pentru a-mi excita iubitul/iubita? Cât de departe trebuie să merg în explorările mele? Ce forță sau presiune trebuie să aplic?

Încercați să simțiți extazul celeilalte persoane și să vibrați în interiorul corpului partenerului ca și cum ar fi al dumneavoastră.

Nu vă pierdeți concentrarea.

Nu deschideți ochii.

Nu reduceți nivelul relaxării.

Continuați efectuarea acestei meditații până când extazul devine totalmente exploziv.

30

Relații de dragoste

Cele șapte reguli de aur

Gândurile noastre sunt creatoare - ele creează totul în jurul nostru, în special lucrurile asupra cărora ne concentrăm și pe care le înțelegem. Uneori, gândurile noastre fac acest lucru

conștient, iar altele, de cele mai multe ori, inconștient. Deci, dacă dorim să schimbăm lumea care ne înconjoară și relațiile noastre, trebuie să începem cu propriile gânduri:

1. Gândurile noastre au puterea de a transforma.

2. Sunteți și aveți ceea ce gândiți și credeți.

3. Într-o secundă avem multe gânduri; trebuie să le conștientizăm pe toate.

4. Putem schimba tot ceea ce credem.

5. Trebuie să fim atenți la ce ne dorim și ce gândim...

6... pentru a ne stăpâni gândurile și-a nu le permite să ne controleze.

7. Trebuie să ne exersăm gândurile zilnic - avem nevoie de timp și spațiu pentru a ne concentra energia în scopul transformării, învățării și evoluției.

Tehnici de vizualizare creatoare

Dacă observăm și studiem universul nostru interior, vom descoperi în ce măsură gândirea noastră este creatoare și puternică. Pentru a obține această excelentă vizualizare creatoare, trebuie parcurși doi pași:

Primul pas: respirația completă

Respirația completă constă în folosirea plămânilor și-a abdomenului pentru a efectua o respirație corectă, adâncă. Trebuie să ne întindem pe jos, într-un loc confortabil în care să nu fim întrerupți timp de 15 până la 30 de minute.

La început, până când respirația va deveni naturală și fluentă, se recomandă să efectuați

acest exercițiu cu corpul în repaus.

Fiți atent la gândurile dumneavoastră și lăsați - le să treacă ca și cum ar fi un duș de energie - nu vă identificați cu niciunul dintre ele. După câteva minute de relaxare, puneți o mână pe abdomen și cealaltă pe piept. Lăsați aerul să iasă ușor pe nas, golindu - vă complet plămânii. Încercați să vă păstrați plămânii goi timp de câteva secunde. Inspirați lent, umflând doar abdomenul, până când umpleți partea inferioară a plămânilor. Fără a vă forța, veți simți cum diafragma coboară. În acest moment, partea inferioară și cea mediană a plămânilor sunt pline cu aer.

Înainte de a expira, folosiți acest moment și eliberați - vă mintea de toate gândurile și, de asemenea, imaginați-vă că scăpați de toate tensiunile și emoțiile zilnice. Apoi, mutați aerul în partea superioară a plămânilor și lăsați - l să iasă încet.

Repetati acest proces timp de cel puțin 10 minute.

Pasul al doilea: concentrare mentală fi imagineare creativă înainte de a începe exercițiul de imagineare, scrieți totul în detaliu, astfel încât să vă faceți o imagine clară asupra a ceea ce doriți să realizați. Trebuie să vă definiți foarte clar fiecare afirmație care doriți să devină adevărată. De exemplu:

1. Îmbunătățirea comunicării cu partenerul în timpul cinei.

2. O înțelegere mai bună a copilului în timpul

lunii iunie.

3. Lipsa problemelor astăzi la serviciu.

Să luăm primul exemplu:

Imaginați-vă pe dumneavoastră și pe partenerul de cuplu stând acasă la cină. Când efectuați acest exercițiu, nu vă imaginați că urmăriți un film în minte – încercați să simțiți, cu toate simțurile, ceea ce vă imaginați, ca și cum ați face cu adevărat respectivul lucru.

Apoi, imaginați-vă o scenă în care există foarte puțină comunicare între dumneavoastră și partener și tăiați această imagine mentală cu un *X* mare. Adăugați la acțiunea imaginară și cuvântul *ANULA T*.

Apoi, imaginați-vă că aveți o cină prietenoasă, plină de afecțiune, cu toate detaliile pe care doriți să le includeți. Ideal ar fi să realizați două imaginări creative pe zi, până când ele devin adevărate. După ce o vizualizare imaginată devine realitate, continuați să lucrați la cele noi, dar niciodată să nu vizualizați mai mult de două imagini pe zi.

Mintea este foarte ordonată și precisă întotdeauna țineți minte că dacă avem capacitatea de a visa, este pentru că avem și capacitatea de a face visele să devină realitate.

Relații de dragoste

A crea relații de dragoste înseamnă a participa la celebrarea dragostei pe care universul ne o oferă în fiecare zi. Toți avem în interiorul nostru câte un colț întunecat care ne împiedică să ne bucurăm de viață. Putem ilumina acest colț cu

ajutorul clarității mentale și al unei inimi hotărâte. Viața este o invitație superbă. Doriți să vă bucurați de toate aspectele dragostei? Nu amânați! Nu depinde decât de dumneavoastră.

Calea spre o minte deschisă

Crearea imaginilor în minte vă permite să aveți o relație armonioasă cu propria persoană și cu ceilalți. Ea constă în patru pași:

Curățarea minții

Scopul curățirii minții este oprirea fluxului zgomotos de gânduri care curge tot timpul. Acest obiectiv se atinge printr-o respirație bună, completă.

Observarea minții

Pentru ca imaginarea să fie eficientă, trebuie să fiți atent la gândurile care vă încolțesc în minte. Când vă pierdeți concentrarea, relaxați - vă din nou și fiți atent la respirație. O foarte interesantă meditație implică descoperirea modului de funcționare al înlănțuirii gândurilor: cum se leagă gândurile unul de celălalt.

Disciplinarea minții

La acest pas trebuie să cuprindem conținutul gândului și să vedem cum duce un gând la altul și apoi la altul, dar și modul în care se leagă toate gândurile între ele. Nu trebuie să vă implicați în aceste gânduri, ci doar să observați cum are loc procesul fără a acorda prea multă atenție subiectului propriu-zis al gândului, deoarece, deseori, nu este decât energia emoțională care își găsește drumul către planul mintal.

Afirmațiile

Disciplina permite minții să utilizeze afirmațiile. Afirmațiile sunt unele dintre cele mai puternice instrumente aflate la dispoziția minții și se folosesc prin fixarea afirmației și imaginarea ei cu perfectă claritate. De asemenea, o afirmație poate fi repetată ca o mantra. La modul ideal, fiecare afirmație trebuie repetată 15 minute pe zi, până când devine adevărată.

Diferitele tipuri de relații și energia emoțională

Lumea este plină de energii pozitive și negative. Emoțiile sunt doar un aspect al acestor energii. Se face o distincție între emoțiile incorect numite negative și cele incorect numite pozitive. Emoțiile nu sunt decât energii în mișcare. Devin pozitive sau negative prin ceea ce facem cu ele și prin efectele pe care le au asupra relațiilor noastre. Mânia, ura și frica sunt emoții numite negative deoarece ne blochează, ne fac rău și ne tulbură. Dragostea, speranța și afecțiunea sunt numite pozitive deoarece ne vindecă, ne alină și ne protejează. Toate emoțiile fac parte din viață, dar cum le putem gestiona?

Să învățăm să avem relații de dragoste

Pentru a putea iubi, trebuie să ne controlăm temerile și energia negativă pe care o produc acestea. Pașii următori ne ajută la crearea unei fundații interne bune:

1. Mintea nu poate întreține două gânduri în același timp; prin urmare, când apare primul gând negativ, eliberați - vă mintea și anulați respectivul gând. Vă veți disciplina mintea și veți învăța să vă

concentrați asupra laturii pozitive.

2. Încercați să descoperiți sursa fiecărei emoții negative care apare. Acest lucru vă va conduce spre autocunoaștere și înțelepciune.

3. Evitați să-i judecați și să-i criticați pe ceilalți. Este mai bine să încercați să întăriți latura pozitivă pe care o vedeți la ceilalți; altfel, criticile's - ar putea să se întoarcă împotriva dumneavoastră. Dacă vă străduiți să vedeți binele atât în dumneavoastră, cât și în ceilalți, foarte curând veți fi mult mai fericit.

4. A trăi în întuneric nu este același lucru cu a sta într-o cameră întunecată - înseamnă că nu puteți vedea realitatea vieții în armonie și lumină. Puteți alege să trăiți în întuneric, dar, dacă obosiți, vă puteți întoarce spre lumină. A vedea clar este un exercițiu mental la care ajungeți prin conștientizarea tuturor emoțiilor pozitive până când descoperiți tot ce este mai bun în dumneavoastră.

5. Observați modelele și atitudinile pe care ați dori să le imitați. Poate fi util să aveți un model pozitiv, dacă nu idealizați respectiva persoană.

6. Alegeți - vă emoțiile pe care le doriți în relațiile dumneavoastră. Ar trebui să aveți control asupra vieții și emoțiilor dumneavoastră, încercați să observați fiecare stimul care ajunge la dumneavoastră, cum reacționați și ce efect produce stimulul. Acest mecanism vă va oferi o conștiință de sine permanentă.

7. Aduceți în minte toate ocaziile favorabile ce vă apar în cale. Când credeți că sunteți rănit de

efectul emoțiilor dumneavoastră negative, faceți o listă cu toate căile pozitive prin care puteți răspunde la respectiva situație. Acest sistem creează un mecanism de protecție care va fi infailibil.

8. Parcurgeți această listă și formulați afirmațiile pe care le veți repeta zilnic până când vă atingeți scopurile.

Aduceți - vă aminte de câte ori **v** - ați pierdut sprijinul când umblați pe cărările nesiguranței și fricii. Acum este momentul să pășiți pe calea dragostei. Ghid perfect vă vor fi șoaptele dulci ce izvorăsc întotdeauna din inima dumneavoastră.

31

Libertatea: darul dragostei

Libertatea sexuală: calea către adevăr

Libertatea sexuală este un slogan atât de des utilizat și demonetizat, încât cei mai mulți dintre noi am pierdut din vedere ce înseamnă cu adevărat. Libertatea este un dar natural care depinde de cunoștințele fiecărei ființe umane, de claritatea minții și de dezvoltarea internă.

Sunteți liber când între lumea interioară și universul exterior există o coerență. Acest lucru este exprimat când oferiți și primiți ce este mai bun în mod natural și spontan - când vă bucurați de fiecare experiență ca de un joc al energiilor ce curg neîncetat și vă bucurați de momentul prezent fără a aștepta aprobarea celorlalți. Aveți încredere și urmați ceea ce vă dictează inima. Pentru a avea o viață sexuală activă și liberă, trebuie să respectați aceleași principii.

1. Cunoaște-ți - vă lumea interioară.
2. Sunteți și aveți ceea ce gândiți și ce credeți.
3. Deveniți conștient de puterile și limitele dumneavoastră.

4. Sentimentele, credințele, gândurile și acțiunile dumneavoastră trebuie să fie consecvente.

5. Bucurați-vă de fiecare moment și de fiecare întâlnire erotică, fiind conștient că este un moment unic și irepetabil de plăcere alături de partener.

6. Încercați într-un mod natural și fluent să-l satisfaceți pe partener.

7. Fiți deschis pentru a primi în timp ce oferiți satisfacție emoțională și sexuală la fiecare întâlnire.

Cu toate acestea... cum puteți pune efectiv în practică toate aceste principii universale? Care sunt îndrumările de care aveți nevoie? Dincolo de sex, culoare, religie sau statut social, există secrete pentru păstrarea echilibrului intern:

1. Iubiți - vă și protejați - vă corpul.
2. Cunoaște-ți - vă întregul corp ca pe o hartă a plăcerii pentru satisfacția dumneavoastră și a partenerului dumneavoastră.
3. La o întâlnire erotică, aveți încredere în limbajul corpului.
4. Fiți atent și deschis la toate semnele pe care vi le transmite partenerul într-o relație sexuală.
5. Înțelegeți, fără a critica, fanteziile sexuale care izvorăsc din mintea dumneavoastră.

6. Respectați dorințele, credințele și ideile celorlalți.

7. Fiți deschis pentru a vă bucura de experiențele noi propuse de partener, rămânând dedicat nevoilor proprii.

8. Căutați și actualizați - vă informațiile despre tehnici noi de creștere a plăcerii.

9. Înțelegeți că un contact erotic este un joc și un schimb fascinant între doi oameni.

10. Aveți grijă de sănătatea corpului propriu și de cea a corpului iubitului/iubitei, protejându-le de orice boli.

11. Păstrați o etică sexuală față de partener, ceea ce presupune respectarea disponibilității acestuia și-a codurilor consimțite pentru fiecare întâlnire.

12. Amintiți - vă visele erotice în încercarea de a descoperi mesajele lor subconștiente și de a înțelege sensurile ascunse exprimate.

13. Încercați să observați orice încercare de inhibare a sentimentelor, atunci când sunteți cu partenerul dumneavoastră.

14. Propuneți întotdeauna o comunicare sexuală fir i-a impune reguli care nu sunt agreate de partener.

15. Respectați tendințele sexuale ale altor persoane, lucru ce nu implică participarea la acestea.

16. Încercați să obțineți informații despre și să clarificați tot ce are legătură cu miturile care ne condiționează sexualitatea.

17. Adoptați o atitudine mereu nouă în plan

erotic, indiferent de vechimea relației.

18. Căutați spațiile deschise în care armonia deplini poate înflori.

Eliberarea unei ființe umane, în toate domeniile vieții fi în diferite forme, este înzestrată cu o esență infinită. Înțelepciunea de a vă bucura de viață în deplină libertate constă în a descoperi în fiecare zi un nou aspect al dragostei.

32

Formule pentru tandrețe

Dacă nu vă puteți aduce aminte când a fost ultima oară când cineva **v** - a așteptat cu brațele deschise, deschideți caietul și scrieți câteva trucuri pentru a împiedica declinul și deteriorarea vieții de cuplu.

Treceți în revistă ultimele câteva săptămâni: De câte ori **v** - ați dorit ca persoana pe care o iubiți să vă ia în brațe prin surprindere? De câte alte ori **v** - ați simțit rănit de absența tandreței în relația dumneavoastră? Simțiți că ați pierdut pentru totdeauna pasiunea primelor zile glorioase alături de iubit/iubită? Credeți că veți mai putea simți, cu același entuziasm, văpăile iubirilor de - o vară, pline de fantezii arzătoare? Cât timp mai puteți suferi din lipsă de împlinire înainte de a începe să cerșiți puțină afecțiune din cauza lipsei tandreței în viața de zi cu zi?

Trebuie să aveți la îndemână câteva ingrediente care vor îmbunătăți natura fiecărei întâlniri:

Nu țineți evidența plângerilor

Dacă doriți să aveți o relație mult mai plăcută,

evitați neînțelegerile și certurile nesfârșite.

Râsul

Capacitatea de a râde și de a găsi ceva pozitiv în situațiile dificile are un mare potențial de tandrețe.

Tăcerea învățați să respectați nevoia de tăcere a partenerului/partenerei atunci când el/ea dorește doar să vă simtă sau să vă privească. Acestea sunt momente pline de tandrețe.

Surpriza

Rutina este cel mai mare inamic al afecțiunii. Un cuplu poate transforma această stare de inerție doar dacă învață să se gândească la acele mici, dar eterne detalii care îi aduc fericire în viața în comun. A descoperi cum se păstrează vie tandrețea este un joc incredibil, cu mii de combinații creative. Pregătiți - vă în agendă o listă cu surprize pentru ființa iubită.

Sincronizarea

Cel mai dificil aspect al unei relații amoroase este să știm cum să găsim momentul potrivit pentru a discuta lucrurile care ne deranjează, ne irită și limitează plăcerea.

Generozitatea

Generozitatea înseamnă să ai intenția de a da fără a aștepta să primești o expresie a dragostei sau dorinței sexuale de la partener.

Alte idei

Printre alte ingrediente pentru promovarea tandreței într-o relație se numără respectul, tactul, înțelegerea și, în special, disponibilitatea de a propune idei noi sau diferite care să creeze o

relație mai bună. Fiți atent la ce vrea să exprime cealaltă persoană. Cuvintele nu arată întotdeauna ce simțim cu adevărat. Deseori emoțiile puternice își găsesc o bună ascunzătoare printre și în spatele cuvintelor.

Dorința să ne iubim, să ne relaxăm și să ne devotăm trup și suflet partenerului nostru nu este un vis sau o iluzie de modă veche. Oferind celeilalte persoane (și nouă înșine) posibilitatea de a se bucura de partea ei de tandrețe adevărată, chiar și pentru o clipă, ne asigurăm de asemenea o oază de pace în tumultul zilnic.

33

Cum să-ți găsești sufletul pereche

Cum să găsești dragostea vieții tale

Sufletul dumneavoastră tânjește după un alt suflet care să aibă toate calitățile în armonie cu ale dumneavoastră. Însă, simțurile creează confuzie și vă distrag atenția de la dragostea adevărată. Concentrându-vă asupra inimii dumneavoastră, veți putea găsi dragostea vieții. Acum, pregătiți - vă să descoperiți puterea dragostei.

Chemarea inimii

Este posibil ca dragoste adevărată să fie lângă dumneavoastră și totuși să nu observați respectiva persoană deoarece simțurile vă distrag atenția de la ea. De exemplu, să presupunem că trebuie să puneți undeva un obiect foarte important și, dintr-un motiv oarecare, atenția vă este brusc distrasă de la ceea ce faceți (poate sună telefonul sau la radio se spune ceva care vă captează atenția). Veți

pune obiectul într-un loc, dar imediat uitați unde **l** – ați pus. Veți pierde obiectul atât de important, deoarece **v** – a scăpat printre degete sa**ul** – ați pus într-un loc de care nu vă mai puteți aduce aminte.

Existența dumneavoastră poate trece în uitare sau în armonie perfectă – depinde doar de dumneavoastră.

Toate tehnicile de meditație și imaginare creativă se bazează pe concentrarea gândurilor asupra unui punct, unui obiect, unei situații, unui loc, unei persoane, unui arhetip, unei imagini, unei mantră sau unei dorințe. Există un principiu fundamental, care stă la baza tuturor teoriilor de concentrare mentală: energia urmează gândul. Acest lucru înseamnă că orice gândiți va fi întotdeauna susținut de o energie fizică, emoțională, mentală sau spirituală din care se va materializa obiectul dorinței dumneavoastră. Nu există niciun fel de dubii că orice vă doriți cu adevărat în inimă va deveni mai întâi o realitate în lumea interioară și apoi se va manifesta în planul exterior.

Angajamentul puterii divine de creație înainte de a implementa aceste tehnici trebuie să deveniți conștient de puterea voinței dumneavoastră.

În primul rând, trebuie să fiți conștient și să știți că suntem creatorii Universului, deoarece gândurile noastre creează.

În al doilea rând, trebuie să fiți foarte sincer cu dumneavoastră înainte de a continua să vă doriți să găsiți dragostea vieții. Încercați să răspundeți la următoarele întrebări:

Vreau să-mi găsesc iubitul/a unic (a)?

Am o idee clară despre iubitul/a care - mi trebuie?

Sunt pregătit pentru dragostea vieții mele?

Vreau să experimentez mai multe relații înainte de a mă angaja cu adevărat și complet față de dragostea vieții mele?

Am visat despre posibilitatea găsirii unei relații perfecte și armonioase?

Doresc să trăiesc această aventură?

Sunt interesat doar de aspectul exterior al iubitului/ei sau mă interesează și calități mai profunde ale partenerului?

Găsirea iubitului divin

Pentru ca această tehnică să fie cu adevărat eficientă, înainte de exercițiul de imaginare trebuie să scrieți, cât mai detaliat posibil, cum vă imaginați iubitul/a perfect (a).

Nu uitați că energia universală și gândul sunt foarte exacte și specifice. Un vechi proverb spune: „Fii atent la ce-ți dorești, căci ar putea deveni realitate”.

Primul pas

Concentrați-vă asupra atributelor esențiale pe care doriți să le descoperiți la persoana care este deosebită pentru dumneavoastră.

Al doilea pas

Formați-vă și modelați-vă iubitul/a - încercați să vedeți clar interiorul iubitului/ei, astfel încât acesta să se poată manifesta ulterior în exterior. Structurați imaginea ca pe o realitate care se găsește aici și acum, în timpul prezent.

Scrieți afirmații care să alcătuiască iubitul perfect. De exemplu: „Am găsit persoana visurilor mele. El/ea mă înțelege întotdeauna și mă poate ajuta. Perechea mea este perfectă, mă completează întotdeauna. Alături de iubitul/al meu (mea) perfect (a), relațiile sexuale îmi aduc surprize, tandrețe și extaz. Iubitul/al meu (mea) este foarte frumos (așa) și crede că sunt perfectă (perfect) pentru el/ea”.

Nu scrieți numele unei anumite persoane, ci lăsați legea atracției să se manifeste și aveți încredere în energia universală.

Al treilea pas

Când vă este clar ce doriți să vă imaginați, efectuați o respirație completă. *Al patrulea pas*

Imaginați-vă iubitul/a perfect (a) urmând afirmațiile pe care le-ați notat. Scopul acestei tehnici este dublu: de a deștepta capacitatea dumneavoastră de a iubi și de a vă putea recunoaște iubitul/a în lumea exterioară.

Al cincilea pas

Cu ajutorul gândurilor și sentimentelor și prin imaginare sau meditație zilnică trebuie să vă creați platforma dragostei de și ne. Făcând acest lucru, pe zi ce trece veți deveni mai convins că sunteți cu adevărat iubit și acceptat necondiționat, în modul perfect pentru dumneavoastră.

Pentru ca imaginarea să funcționeze este esențial să aveți în forul interior siguranța că puteți scoate la suprafață tot ce este mai bun în dumneavoastră. Celălalt punct major este să fiți vigilent și întotdeauna să aveți inima deschisă

pentru a primi dragostea vieții dumneavoastră.

Suflete pereche

Atracția magnetică dintre două spirite asemănătoare este inevitabilă și, chiar dacă se spune că iubitul ideal nu poate fi găsit întotdeauna, acest fenomen minunat este trăit cel puțin o dată în viață de orice persoană. De fapt, întâlnirea are de obicei loc mult înainte de descoperirea concretă a celeilalte persoane.

Se întâmplă deseori să fi trăit experiența fără să știm, deoarece afinitatea este atât de subtilă încât egoul ar putea ignora prezența celeilalte părți i-a ființei noastre.

Nivelurile uniunii sufletelor

Fiecare ființă umană experimentează acest eveniment minunat pe diferite planuri energetice:

Primul nivel

Primul nivel al uniunii este spiritual. Acest plan este atins când sufletele gemene sunt pregătite în forul interior pentru a se uni. Ambele părți resimt o mare împlinire și, dacă uniunea este spirituală, se prea poate ca persoanele să nu se mai despartă vreodată.

Al doilea nivel

Al doilea plan este intelectual: sufletele pereche sunt de acord în privința a ceea ce gândesc.

Al treilea nivel

Al treilea nivel este emoțional. Încă de la prima întâlnire, există o afinitate puternică și sentimentul de a-l cunoaște pe celălalt de mult timp. În timpul acestei etape, sufletele pereche se

îndrăgostesc mult mai ușor. Ele împărtășesc senzații puternice de dăruire și echilibru.

Al patrulea nivel

Al patrulea nivel este fizic sau erotic. Partenerii dintr-un cuplu compus din suflete pereche se abandonează unul celuilalt fizic și cu pasiune nelimitată, în timpul actului sexual sărutările și îmbrățișările sunt intense și nesfârșite deoarece, prin contactul lor fizic, partenerii simt că și-au găsit în sfârșit locul. În plan erotic, sufletele pereche descoperă din primul moment că partenerul le cunoaște corpul la perfecție. Partenerii se mângâie și se sărută unul pe celălalt ca și cum ar fi un singur corp, iar întâlnirile lor erotice pot transcende spațiul și timpul, deoarece ambele suflete simt că au fost transportate într-o altă dimensiune senzația de libertate și de zbor în timp ce fac dragoste este sublimă și partenerii simt că pot atinge cerul.

Fără acest ultim nivel fizic, sufletele pereche nu se pot recunoaște cu adevărat ca un cuplu. Dacă ele sunt corelate pe celelalte planuri ale dragostei necondiționate, relația lor se poate manifesta ca o prietenie de lungă durată sau ca o afecțiune specială între două persoane, fără a deveni un cuplu. Aceste lucruri depind de personalitatea, dezvoltarea spirituală și gradul de conștiință de sine al fiecărei părți.

Cum să-ți găsești sufletul pereche

Dacă partea rațională a unei persoane insistă în ignorarea dorințelor sufletului, cu siguranță acest lucru se întâmplă deoarece respectiva

persoană are în minte un mesaj care îi spune: „Este imposibil să existe o persoană ca aceasta”. Sau: „Toate aceste teorii despre sufletele pereche nu reprezintă decât o poveste cu mesaj pozitiv, dar eu nu voi ajunge niciodată să trăiesc așa ceva”.

Este adevărat că, atunci când sunteți pregătit pentru întâlnirea cu sufletul pereche, veți atrage cealaltă persoană ca un magnet, cu condiția ca emoțiile sau gândurile negative să nu împiedice acest proces. Pentru a putea trăi experiența minunată a descoperirii unui spirit pereche nu trebuie să aveți o anumită vârstă. Unde puteți găsi acest spirit pereche? Poate la școală, la facultate, la serviciu, într-o călătorie, pe Internet sau în cele mai neașteptate situații.

În dragoste nu există rețete sau condiții și nici reguli. Pentru a-ți chema sufletul pereche trebuie să te cunoști în profunzime pe tine.

34

Partenerul ideal face dragoste cu sufletul și cu trupul

Ai încredere în tine

Ești solul pe care toate lucrurile stau.

Ești pământul din care crește totul.

Ești aici, ești solid, ești viu.

Ești punctul în care încep Toate lucrurile din Univers.

S-a spus întotdeauna că cea mai erotică zonă a oricărei ființe umane începe și se termină în sine.

În filosofia tantrică, actul sexual este unirea dintre Pământ și Univers - în această uniune sexuală ființele umane acționează ca un canal sau

o punte, cu o forță erotică infinită și eternă.

Din cauza ignoranței, adevărata funcție a actului sexual a fost întotdeauna un mister, în special originea sau cauza principală care generează o asemenea excitație în fiecare ființă umană.

Nimeni nu poate nega că energia sexuală este cea mai subtilă și cea mai puternică forță din existența noastră. Vitalitatea este corelată direct cu sexualitatea, combinând cele trei sfere ale vieții: gândul, sentimentul și voința.

Rezultatul diferitelor modificări ale acestor trei factori generează cea mai profundă și mai senzuală dorință sexuală legată atât de sine, cât și de ceilalți.

Dacă atitudinea dumneavoastră față de sex nu se bazează pe argumente filosofice sau pe prejudecăți negative sau pozitive, veți fi deschis pentru a înțelege Tantra. Doar în acest mod erotismul poate fi util, deoarece energia sexuală este dificil de controlat, dificil de manevrat, dificil de cunoscut și dificil de păstrat. Dacă vom reuși să fim și mai conștienți de impulsurile noastre sexuale, vom putea trăi în paradis.

Intuiția ne va ghida să facem ceea ce trebuie. Cunoașterea conștientă a cauzelor dorințelor sexuale face parte din pregătirea și dorința de a ne canaliza forțele vitale într-un mod cu adevărat benefic.

A face dragoste cu Universul în Tantra se spune:

„Acceptă-te așa cum ești. Ești un mare mister,

compus din multe energii care se combină în multe dimensiuni.

Acceptă acest mister și mișcă-te odată cu fiecare energie, cu sensibilitate adâncă, cu o minte deschisă, cu dragoste, cu înțelegere.

Atunci, fiecare dorință va deveni un vehicul pentru autoperfecționare.

Fiecare energie îți va fi un ajutor și lumea însăși va fi o lumină conștientă în viața ta.

Corpul tău este un templu, un loc sacru, unde Universul aduce omagii”.

Concluzie

Arta de a face sex vă ia de mână și vă duce pe drumul către extazul și plăcerea permanente. Călătorind pe acest drum, veți înțelege sensul dragostei adevărate.

Scopul acestei cărți este să vă inițieze în arta dragostei și iluminarea inimii, astfel încât să puteți înțelege totul mai bine și să aveți o mai mare claritate a minții.

Fiecare pas pe acest drum deschide o ușă către niveluri din ce în ce mai profunde ale sinelui. Trebuie să treceți prin trei etape. Prima etapă ce trebuie parcursă presupune pregătirea pentru dragoste.

După ce ați exersat toate tehnicile, după ce ați devenit cunoscător în arta dragostei perfecte, puteți să continuați pe Calea către un nivel interior și mai profund și să ajungeți la o nouă etapă – materializarea dragostei. Toate instrumentele pe care trebuie să le dezvoltați în această etapă sunt prezentate în secțiunea

respectivă a cărții.

După ce ați înțeles materializarea dragostei, veți putea trece la etapa următoare – extinderea dragostei – deoarece inima vă este acum pregătită să strălucească în flacăra eternă ce se găsește în interiorul dumneavoastră.

Răspunsurile, tehnicile, imaginările și elementele care vă vor ajuta la fiecare pas pe această cale au fost prezentate în secțiunea finală a cărții.

Și cum Calea dragostei este infinită, ea nu are sfârșit.

Nici țeluri.

Este prezentul etern.

Când sunt atinse cele trei stadii, a fost parcurs întregul drum.

Calea dragostei este în continuă expansiune.

Din acest motiv este nemuritoare.

Aici și acum, dincolo de sex, poți iubi cu sufletul.

Cunoști deja tehnicile care să te îndrume să devii un partener perfect.

Epilog

Dao nu are favoriți

Infinita Cale (Dao) șerpuiește peste tot creând și distrugând, materializând lumea în cele mai mici detalii, jură să ceară nimic în schimb.

Ea hrănește toate lucrurile fără a le controla; îi lipsește intenția, și, prin urmare, pare lipsită de consistență.

Este substanța tuturor lucrurilor, dar nu supune și nici nu controlează nimic; nu face nicio excepție și de aceea este importantă pentru toate.

Și pentru că nu favorizează niciun lucru finit, este infinită.

— Dao de țzin, 34

Bibliografie

Arnold, Paul. *Con los sabios místicos de Japón*. Buenos Aires: Editorial Dédalo, 1976.

Asín Cabrera, A. *Tantra*. Madrid: Editorial Analecta, 1980.

Ballesteros Arránz, Ernesto. *Yogasútras de Patānjali*. Madrid: Ediciones Bhisma, 1993.

Benson, Herbert, M.D. *Relajación*. Barcelona: Editorial Pomaire, 1977. De asemenea, publicată în limba engleză sub titlul *The Relaxation Response*. Avon, 1990.

Bernard, Jean-Luis. *El tantrismo, yoga sexual*. Barcelona: A.T.E., 1975.

Bernard, Theos. *El camino práctico del yoga: el cielo está en nosotros*. Buenos Aires: Editorial La Pléyade, 1972.

— *Hatha yoga: una técnica de liberación*. Buenos Aires: Ediciones Siglo Veinte, 1973.

Besant, Annie. *El yoga*. Buenos Aires: Editorial Kier, 1966.

Calle, Ramiro. *La sabiduría de los grandes yoguis*. Barcelona: Circulo de Lectores, 1975.

— *Principios de yogoterapia*. Madrid: Ediciones Pirámide, 1979.

— *Yoga: ciencia de la salud*. Madrid: Ediciones Pirámide, 1979.

Chang, Jolan. *Tantra: el culto de la femenino*. Sud-americana Grupo Editor.

Comunidad del Arco Iris. *Tantra, la alquimia energética, Volumen I*. Barcelona: Arcoiris, 1981.

Eliade, Mircea. *Yoga, immortalidad y libertad*. Buenos Aires: Editorial La Pléyade, 1977.

Feuerstein, George. *The Philosophy of Classical Yoga*. Rochester: Inner Traditions International, 1996.

— *The Shambhala Encyclopedia of Yoga*. Boston: Shambhala Publications, Inc., 1997.

— *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Prescott: Hohm Press, 1998.

Guenon, René. *La metafísica oriental*. Barcelona: Ediciones de la Tradición Unánime, 1984.

Herrigel, Eugen. *Zen en el arte del tiro con arco*. Buenos Aires: Editorial Kier, 1979.

Holleman, Doña. *Dancing the Body of Light*. The Netherlands: Pegasus Enterprises, 1999.

Iam, Mabel. *El don de la diosa*. Buenos Aires:

Editorial Mega Libros, 1999.

— *Magia sexual*. Tienda de Libros, 2001.

Jung, Carl. *Arquetipos e inconciente colectivo*. Buenos Aires: Editorial Paidós, 1974.

— *Contribución a los símbolos*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

— Energética psíquica y esencia del sueño. Buenos Aires: Editorial Paidós, 1982.

— *Formaciones de la inconciente*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

— La interpretación de la naturaleza y la psique. Buenos Aires: Editorial Paidós, 1994.

— *La psicología de la transferencia*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

— Las relaciones entre el yo y el inconciente. Buenos Aires: Editorial Paidós.

— *Lo inconciente*. Editorial Losada.

— Los complejos y el inconciente. Editorial Alianza, 1970.

— *Psicología y alquimia*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

— *Psicología y educación*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

— *Psicología y religión*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

— *Psicología y simbología del arquetipo*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

— *Realidad del alma*. Editorial Losada.

— *Recuerdos, sueños y pensamientos*. Editorial Seix Barral S.A., 1966.

— *Simbología del espíritu*. Fondo de Cultura Económica, 1962.

— *Símbolos de transformación*. Buenos Aires: Editorial Paidós, 1982.

— *Sincronicidad*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

— *Teoría del psicoanálisis*. Editorial Plaza y Janes.

— *Tipos psicológicos*. Editorial Sud-americana.
Jung, Carl și alții. *El hombre y sus símbolos*. Editorial Caralt.

Jung, Carl și Wiheim, R. *El secreto de la flor de oro*. Buenos Aires: Editorial Paidós, 1981.

Jung, Carl; Campbell, J.; Bly, Keen; Dossey, May; Branden, Wilber; Hillman, Bradshaw
Encuentro con la sombra. Editorial Kairos.

Jung, Carl; Campbell, J.; Harding, Zweig; Stein, Bly; Rieh, Hillman; Von Franz, Whitmont și alții. *Espejos del yo*. Editorial Kairos.

Krishnamurti. *El estado creativo de la mente*. Buenos Aires: Editorial Kier.

— *La libertad primera y ultima*. Barcelona: Editorial Kairos, 1996.

Lao Tse. *Tao Te Ching*. Barcelona: Ediciones Orbis, 1985.

— *Tao - Te King*. Madrid: Luis Cárcamo, editor, 1980.

Lysebeth, Andre Van. *Tantra: el culto de la femenino*. Barcelona: Ediciones Urano, 1990.

Osho. *Aquí, ahora*. Editorial Libros de Osho.

— De la medicación à la meditación. Editorial Libros de Osho.

— Introducción al mundo del tantra. Roselló Impresions.

- *¿Qué es meditación?* Rosello Impresions.
- *Sólo un cielo.* Rosello Impresions.
- *Tao: los tres tesoros.* Editorial Libros de Osho.
- *Tantra: espiritualidad y sexo.* Editorial Libros de Osho.
- *Una nueva visión sobre la liberación de la mujer.* Editorial Gulaab.
- *Vida, amor y risa.* Editorial Libros de Osho.
- *Yoga: la ciencia del alma, volumen II.* Editorial Gulaab.
- *Zen: tarot.* Editorial Libros de Osho.
- Ramacharaka, Yogi. 14 lecciones sobre filosofía yogi y ocultismo oriental. Buenos Aires: Editorial Kier, 1972.
- *Ciencia hindú yogi de la respiración.* Buenos Aires: Editorial Kier, 1973.
- Raynaud de la Ferriere, Serge. *Yug, yoga, yoguismo.* México: Editorial Diana, 1975.
- Reid, Daniel. *El tao de la salud, el sexo y la larga vida.* Barcelona: Editorial Urano, 1989. De asemenea, publicată și în limba engleză sub titlul *Tao of Health, Sex & Longevity.* Redwing Book Co., 1999.
- Rinpoche, Sogyal. *Meditación.* Editat de: José J. De Olañeta. Palma, 1998.
- Riviere, Jean. *El yoga tântrico.* Buenos Aires: Editorial Kier, 1978.
- Salzberg, Sharon. *Amor incondicional.* Madrid: Editorial Edaf, 1987.
- Sama, Meishu. *Foundation of Paradise.* Johrei Fellowship.

— The Art of the Johrei. Lux Oriens.

Shankara. La joya suprema del discernimiento. Edicomunicaciones.

Shankaracharya, Sri. La joya suprema del discernimiento y la realización directa. Buenos Aires: Editorial Kier.

Sing Khalsa, Gurudass. *Kundalini yoga, tal como la enseña Yogui Bhajan*. Barcelona: Editorial Alas, 1989.

Sivananda, Kalyan. *Instituto tantra*. Buenos Aires: Editorial Kier, 1979.

Sivananda, Swami. *Ciencia del pranayama*. Buenos Aires: Editorial Kier, 1975.

— *Kundalini Yoga*. Buenos Aires: Editorial Kier, 1971.

— *Tantra Yoga, Nada Yoga, Kriya Yoga*. Buenos Aires: Editorial Kier, 1973.

Stoler Miller, Barbara. *Yoga: Discipline of Freedom: The Yoga Sutra Attributed to Patanjali*. Berkeley: University of California Press, 1996.

Suzuki și Fromm. *Budismo zen y psicoanálisis*. Madrid: Closas - Orcoyen, 1975.

Suzuki, D.T. *La práctica del monje zen*. Barcelona: Ediciones Abraxas, 1998.

Suzuki, Shunryu. *Mente zen, Mente de principiante*. Buenos Aires: Editorial Estaciones, 1987.